



Vietnam tra Foreste, Comunità e Biodiversità

Viaggio di formazione ambientale e antropologica con Chiara Grasso e Nicola Dentico

Esistono luoghi in cui la natura non è soltanto uno sfondo e la cultura non è soltanto una testimonianza del passato. Luoghi in cui foreste, animali, fiumi, villaggi e persone continuano a costruire insieme un equilibrio fragile e prezioso.

Questo viaggio nasce dall'incontro tra due prospettive complementari: quella della **formazione ambientale**, guidata dall'etologa Chiara Grasso, e quella **antropologica e sociale**, accompagnata da Nicola Dentico. Un percorso che ci porterà a osservare il Vietnam non come spettatori, ma come apprendisti, entrando in relazione con ecosistemi complessi e con le comunità che da generazioni vivono al loro interno.

Nel **Parco Nazionale di Cuc Phuong, la più antica area protetta del Paese**, avremo l'opportunità di conoscere da vicino il lavoro di biologi, ricercatori e operatori impegnati nella conservazione di alcune delle specie più minacciate del Sud-est asiatico. Parteciperemo ad attività concrete di supporto ai **centri di recupero della fauna selvatica**, seguiremo le tracce degli animali nella foresta primaria e comprenderemo le sfide che oggi attraversano la tutela della biodiversità in un mondo segnato dalla crisi climatica e dalla perdita di habitat naturali.

Durante il nostro percorso visiteremo anche un importante santuario dedicato agli **orsi della luna**, animali che per decenni sono stati vittime dell'industria della bile, una pratica che ha causato sofferenze enormi a migliaia di individui in diverse aree dell'Asia. Avremo l'opportunità di conoscere da vicino il lavoro svolto dai centri di recupero che accolgono e riabilitano gli animali confiscati, comprendendo il ruolo fondamentale che queste strutture svolgono nella conservazione, nella tutela del benessere animale e nella sensibilizzazione del pubblico.

Parteciperemo inoltre a un'esperienza di volontariato etico presso un santuario che ospita **animali selvatici salvati dal traffico illegale**, dallo sfruttamento o dalla detenzione inadeguata, contribuendo concretamente alle attività di cura e gestione svolte dagli operatori. Coerentemente con lo spirito del viaggio, una parte della quota di partecipazione sarà destinata direttamente ai progetti di conservazione e ai centri di recupero che avremo l'opportunità di conoscere, affinché l'esperienza vissuta sul campo possa tradursi in un sostegno concreto alla tutela della biodiversità.



Ma la conservazione non riguarda soltanto gli animali. Riguarda anche le persone.

Per questo il viaggio prosegue tra le zone umide, le mangrovie e i **villaggi del Delta del Fiume Rosso**, dove incontreremo comunità che continuano a custodire saperi, pratiche agricole, tradizioni artigianali e forme di organizzazione sociale profondamente intrecciate con il territorio. Attraverso l'incontro diretto con **famiglie, pescatori, agricoltori, artigiani e artisti locali**, esploreremo il rapporto tra sviluppo, sostenibilità, identità culturale e resilienza comunitaria.

Il Vietnam che attraverseremo è un Paese che ha conosciuto guerre, trasformazioni economiche rapidissime e profonde sfide ambientali. Eppure continua a offrire esempi straordinari di **convivenza tra esseri umani e natura**, tra memoria e cambiamento, tra conservazione e futuro.

Questo è un viaggio pensato per osservare come si protegge una foresta, come si salva una specie dall'estinzione, come una comunità costruisce il proprio rapporto con il territorio e quali insegnamenti queste esperienze possano offrire alle nostre società.

Un'esperienza immersiva che unisce **scienza, antropologia, educazione ambientale e incontro umano**, per comprendere che la biodiversità non riguarda soltanto gli animali e le piante, ma anche le relazioni che legano le persone ai luoghi che abitano.



ITINERARIO IN BREVE

DATA	ITINERARIO	ALLOGGIO	C	P	Ce
09/10	Il volo verso l'Oriente	Pernottamento in volo			
10/10	Hanoi: primo incontro con il Vietnam tra storia, spiritualità e vita urbana	Skylark Hotel o similare (Hanoi)	no	no	si
11/10	Benvenuti nella foresta primaria di Cuc Phuong	Lodge immerso nel Parco Nazionale Cuc Phuong	si	si	si
12/10	Diventare conservatori per un giorno	Lodge immerso nel Parco Nazionale Cuc Phuong	si	si	si
13/10	Sulle tracce della fauna selvatica	Lodge immerso nel Parco Nazionale Cuc Phuong	si	si	si
14/10	La vita segreta degli orsi e la foresta millenaria	Lodge immerso nel Parco Nazionale Cuc Phuong	si	si	si
15/10	Dalla foresta alle zone umide del Delta	Homestay familiare tra i paesaggi carsici di Ninh Binh	si	no	si
16/10	Ninh Binh: antiche capitali, fiumi, pagode e vita rurale	Homestay familiare tra i paesaggi carsici di Ninh Binh	si	no	si
17/10	Mangrovie, comunità costiere e riforestazione nel Delta del Fiume Rosso	Homestay comunitaria tradizionale a Nam Dinh	si	si	si
18/10	Tradizioni, artigianato e culture del Delta del Fiume Rosso	Homestay comunitaria tradizionale a Nam Dinh	si	si	si
19/10	Seta, marionette sull'acqua e ritorno ad Hanoi	Skylark Hotel o similare (Hanoi)	si	no	no
20/10	Ultimi sguardi sul Vietnam e volo di rientro	—	si	no	no



PROGRAMMA DETTAGLIATO

Giorno 1 - Partenza dall'Italia: Pernottamento in volo

Venerdì 09 ottobre 2026

Partenza dall'Italia con volo internazionale per Hanoi. Pasti e pernottamento a bordo. Il viaggio comincia già in aeroporto, con il tempo per conoscersi tra partecipanti, entrare nello spirito del cammino e prepararsi all'incontro con il Vietnam.

Giorno 2 - Arrivo ad Hanoi

Sabato 10 ottobre 2026

Arrivo ad **Hanoi** e incontro con la guida locale parlante italiano, che accompagnerà il gruppo in questo primo approccio alla città e al Paese. Trasferimento in auto privata in albergo (solitamente le camere sono disponibili a partire dalle 14:00).

Dopo un breve riposo, trasferimento in auto per visitare **Tempio della Letteratura**, uno dei luoghi più significativi per comprendere la struttura storica della società vietnamita. Non è solo un tempio, ma il cuore della formazione delle élite amministrative per secoli: uno spazio che permette di leggere il legame tra sapere, potere e organizzazione sociale.

Poi raggiungiamo il **lago Hoan Kiem**, centro simbolico della città. Più che un'attrazione, è uno spazio vissuto quotidianamente: persone che pregano, si incontrano, si fermano. **Il tempio di Ngoc Son** diventa così un punto di osservazione privilegiato per cogliere la relazione tra spiritualità e vita urbana contemporanea.

Passeggiata a piedi intorno al quartiere vecchio per scoprire i suoi sapori e le sue abitudini conviviali. Ritorno a piedi all'hotel.

Pasti liberi. Pernottamento ad Hanoi.

Servizi inclusi

- **Inclusi:** Autista privato, guida turistica privata parlante italiano
- **Pasti:** no pasto
- **Pick-up:** in aeroporto



Giorno 3 - Hanoi – Cuc Phuong (130km ~ 3 ore) - Benvenuti nella foresta primaria di Cuc Phuong
Domenica 11 Ottobre 2026

Prima colazione in albergo. Partenza in auto da Hanoi a **Cuc Phuong**. Dopo circa 3 ore, arrivo al parco nazionale. Dopo l'arrivo nel primo Parco Nazionale del Paese, ci sistemereamo all'interno della foresta, un luogo in cui il risveglio avviene con il canto dei gibboni e il richiamo degli uccelli tropicali.

Dopo il pranzo avremo un primo incontro con i responsabili del parco, per scoprire la storia di Cuc Phuong, le sue sfide di conservazione e il ruolo fondamentale che svolge nella tutela della biodiversità vietnamita. Visiteremo il centro visitatori e avremo il tempo di immergerci nella natura circostante.

Dopo cena vivremo la nostra prima esperienza di osservazione della fauna notturna. A bordo di un mezzo elettrico esploreremo la foresta alla ricerca dei suoi abitanti più schivi, quando il mondo selvatico cambia completamente volto.

Servizi inclusi

- **Inclusi:** Auto privata, guida turistica privata parlante italiano
- **Pasti:** colazione
- **Pick-up:** 08:30

Giorno 4 - Parco nazionale Cuc Phuong - Diventare conservatori per un giorno
Lunedì 12 Ottobre 2026

La giornata inizierà con i suoni della foresta, tra canti di gibboni e birdwatching spontaneo intorno alla nostra struttura.

Raggiungeremo il centro di conservazione dei primati, dove approfondiremo il lavoro svolto per il recupero e la protezione delle specie più minacciate del Vietnam. Non saremo semplici visitatori: parteciperemo attivamente alle attività di supporto alla conservazione, affiancando il personale del centro e comprendendo cosa significa, concretamente, proteggere la fauna selvatica.

La sera condivideremo un momento intorno al fuoco, circondati dai suoni della foresta tropicale.



Giorno 5 - Parco nazionale Cuc Phuong - Sulle tracce della fauna selvaggia

Martedì 13 Ottobre 2026

Una giornata dedicata alla ricerca e alla conservazione. Visiteremo i centri specializzati nel recupero di primati, rettili, anfibi e tartarughe, entrando in contatto con i professionisti che ogni giorno lavorano per salvaguardare alcune delle specie più vulnerabili del Paese.

Nel pomeriggio entreremo nella foresta primaria accompagnati da esperti di monitoraggio della fauna. Impareremo a leggere i segni della presenza animale, scopriremo le tecniche utilizzate nella ricerca sul campo e ci avvicineremo al lavoro quotidiano dei biologi della conservazione.

Dopo il tramonto torneremo nella foresta per un'esperienza ancora più intensa: una camminata notturna e un'escursione di night spotting per osservare gli animali attivi nelle ore più buie.

Giorno 6 - Parco nazionale Cuc Phuong - La vita segreta degli orsi e la foresta millenaria

Mercoledì 14 Ottobre 2026

La mattina sarà dedicata alla visita del santuario degli orsi della luna, dove scopriremo le storie degli individui salvati dal traffico illegale e dallo sfruttamento, e approfondiremo i progetti di riabilitazione e tutela della specie.

Nel pomeriggio raggiungeremo la Grotta dell'Uomo Preistorico, un luogo che conserva testimonianze della presenza umana di oltre 7.500 anni fa, per poi addentrarci ancora una volta nella foresta lungo un percorso tra alberi secolari, ecosistemi complessi e tracce della vita che li abita.

La giornata si concluderà con un'ultima uscita notturna, il momento perfetto per salutare la foresta e i suoi misteriosi abitanti.

Giorno 7 – Saluto al Parco di Cuc Phuong - Ninh Binh (30km ~ 40')

Giovedì 15 Ottobre 2026

Dopo un ultimo risveglio tra i suoni della foresta tropicale e la colazione immersi nella natura, lasceremo Cuc Phuong per rientrare ad Hanoi.

Porteremo con noi molto più di fotografie: l'esperienza diretta del lavoro di chi protegge gli animali selvatici e una nuova consapevolezza del legame profondo tra esseri umani, foreste e biodiversità.

12:00 Incontro con il nostro autista all'ingresso del Parco.



Trasferimento verso **Ninh Binh**: dalle aree montane e comunitarie dei giorni precedenti a una regione che, nel passato, ha avuto un ruolo centrale nella costruzione del potere politico vietnamita.

Pranzo libero durante il percorso. Pomeriggio raggiungiamo la **Riserva Naturale di Van Long**, la più grande zona umida del delta del Fiume Rosso. A bordo di piccole imbarcazioni tradizionali, navighiamo lentamente tra formazioni carsiche e specchi d'acqua che ospitano una ricca biodiversità. Se le condizioni lo permettono e con un po' di fortuna – cosa che dipende dalle condizioni del momento, quindi imprevedibile - sarà possibile avvistare il langur di Delacour (*voọc mông trắng*), una specie di primate endemica del Vietnam. Classificato come *Critically Endangered* (in pericolo critico di estinzione) dall'IUCN e inserito tra le specie più minacciate del Paese, questo primate sopravvive oggi in poche aree protette. La sua presenza a Van Long testimonia l'importanza delle attività di conservazione e della tutela degli habitat naturali, sempre più vulnerabili alle pressioni ambientali e umane.

Poi trasferimento in auto per sistemazione e cena in homestay. Pernottamento a Ninh Binh.

Servizi inclusi

- **Inclusi:** Auto privata, guida turistica privata parlante italiano
- **Pasti:** colazione, cena
- **Pick-up:** 12:00

Giorno 8 - Ninh Binh - Hoa Lu - Tam Coc

Venerdì 16 Ottobre 2026

La prima tappa della giornata è Hoa Lu, antica capitale del Vietnam tra il X e l'XI secolo. In questo luogo, incastonato tra montagne calcaree e corsi d'acqua, si sviluppò uno dei primi nuclei statali indipendenti del Paese. La scelta di questa area non fu casuale: la geografia offriva protezione naturale e controllo strategico del territorio.

Visitando i **templi dedicati agli imperatori Dinh Tien Hoang e Le Dai Hanh**, entriamo in uno spazio che racconta non solo la storia, ma il rapporto profondo tra potere e paesaggio: un equilibrio tra difesa, spiritualità e organizzazione sociale.

Proseguiamo poi verso **Tam Coc**, cuore di uno dei paesaggi carsici più emblematici del Vietnam. Dal molo, saliamo su piccole imbarcazioni tradizionali per navigare lungo il fiume Ngo Dong. Le formazioni rocciose emergono improvvisamente, creando un sistema naturale complesso fatto di grotte, corsi d'acqua e valli chiuse. Questo territorio, spesso definito "baia di Ha Long terrestre", in realtà ha una propria identità: più intima, più lenta, profondamente legata alla vita quotidiana. Pranzo libero durante il percorso.



Nel pomeriggio, visita della **pagoda di Bich Dong**, costruita nel XV secolo e integrata nella roccia della montagna. Più che un luogo monumentale, è uno spazio che restituisce bene il rapporto tra spiritualità e paesaggio: l'architettura non si impone sull'ambiente, ma si inserisce al suo interno, seguendone le forme.

A seguire, possibilità di esplorare i dintorni **in bicicletta**, attraversando villaggi e strade secondarie. È un momento semplice, ma significativo, per osservare la quotidianità locale: gesti ripetuti, ritmi lenti, relazioni che si costruiscono nello spazio condiviso.

Il resto della giornata è libero. Cena in homestay. Pernottamento a Ninh Binh.

Servizi inclusi

- **Inclusi:** Auto privata, guida turistica privata parlante italiano
- **Pasti:** colazione, cena
- **Pick-up:** 08:00

Giorno 9 - Ninh Binh - Nam Dinh (30km ~ 40')

Sabato 17 Ottobre 2026

Prima colazione in homestay e saluto alla famiglia ospitante. Partenza in auto privata da Ninh Binh a **Nam Dinh**.

Arrivo al **Parco Nazionale di Xuan Thuy**, una delle più importanti aree umide del Vietnam settentrionale. A bordo di **una imbarcazione** navighiamo tra canali e mangrovie fino a raggiungere l'area dedicata all'allevamento delle vongole, attività che da generazioni sostiene le comunità costiere locali. Pranzo in una semplice capanna sul mare, immersi nel paesaggio del delta.

Nel pomeriggio raggiungiamo il farmstay, dove approfondiamo il ruolo delle foreste di mangrovie nella protezione delle coste e nella conservazione della biodiversità. Dopo una breve introduzione alle specie locali, partecipiamo alla piantumazione di giovani mangrovie, contribuendo simbolicamente alla tutela di questo fragile ecosistema.

Nel tardo pomeriggio trasferimento e sistemazione in homestay.

Cena semplice, a seguire, un momento di relax con pediluvio alle erbe medicinali locali. Pernottamento a Nam Dinh.



Servizi inclusi

- **Inclusi:** Auto privata, guida turistica privata parlante italiano
- **Pasti:** colazione, pranzo, cena
- **Pick-up:** 07:30

Giorno 10 - Nam Dinh

Domenica 18 Ottobre 2026

Dopo la prima colazione, trasferimento in auto all'antico villaggio. Lungo il percorso facciamo tappa in un mercato locale per acquistare gli ingredienti che utilizzeremo durante una lezione di cucina tradizionale presso la storica casa. Guidati da uno chef locale, **impariamo a preparare il pho**, il piatto più iconico della cucina vietnamita, scoprendone ingredienti, tecniche e significato culturale (versione vegetariana e vegana). A seguire, visitiamo il ponte coperto della **Pagoda Luong**, costruito nel XVI secolo e considerato uno degli esempi più significativi dell'architettura rurale vietnamita. Proseguiamo con la visita a un laboratorio familiare di **produzione dei tradizionali noodles di riso**. Qui scopriamo un'attività che continua a garantire opportunità di lavoro alla comunità locale, in particolare alle donne del villaggio, osservando le diverse fasi della lavorazione, dall'essiccazione al confezionamento. Pranzo tradizionale in una casa locale. Nel pomeriggio **gita in bicicletta** al villaggio di Pham Phao, noto per le sue tradizioni artigianali e per la sua imponente chiesa. Proseguiamo poi verso il vicino **villaggio dei pittori**, dove incontriamo alcuni artisti locali. Attraverso il dialogo e la visita ai loro atelier, scopriamo come l'arte continui a rappresentare una forma di espressione culturale e una fonte di sostentamento per molte famiglie. Ritorno ad casa locale per lasciare la bicicletta.

Al termine della giornata, trasferimento ad homestay. Cena e pernottamento.

Servizi inclusi

- **Inclusi:** Auto privata, guida turistica privata parlante italiano
- **Pasti:** colazione, pranzo, cena
- **Pick-up:** 07:30

****OPZIONALE - SPETTACOLO DI HAT VAN : 100 USD/gruppo**

Lo spettacolo di Hat Van, una forma di espressione musicale tradizionale profondamente legata al culto della Dea Madre, una delle pratiche spirituali più diffuse nel Vietnam settentrionale. Questa esperienza offre uno sguardo privilegiato su una tradizione riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio culturale immateriale e ancora oggi parte integrante della vita religiosa e culturale di molte comunità vietnamite.



Giorno 11 - Nam Dinh – Hanoi (160km ~ 3 ore)

Lunedì 19 Ottobre 2026

Si può iniziare presto la giornata con una passeggiata tra le strade di campagna, un'occasione per osservare il risveglio del villaggio e i ritmi quotidiani che scandiscono la vita nelle aree rurali del delta del Fiume Rosso.

Prima colazione in homestay e saluto alla famiglia ospitante.

Trasferimento al Van Phuc Silk Village, il più antico villaggio di tessitura del Paese. Qui scopriamo un'attività che da generazioni rappresenta una risorsa importante per la comunità locale: dalla lavorazione dei bozzoli alla produzione del filo di seta. La visita permette di osservare come tradizione e innovazione convivano oggi, tra tecniche tramandate nel tempo e nuove soluzioni adottate dalle giovani generazioni.

Proseguiamo verso la **Pagoda Co Le**, un luogo che riflette la complessità della storia culturale vietnamita, dove elementi architettonici buddhisti e influenze occidentali convivono in modo insolito e armonioso.

L'ultima tappa della giornata è il villaggio di Hong Quang, noto per la **tradizione delle marionette sull'acqua**. Attraverso l'incontro con gli artigiani locali scopriamo il processo di realizzazione delle marionette e assistiamo a uno **mini-spettacolo** che racconta scene di vita rurale, tradizioni e memorie collettive tramandate nel tempo.

Poi rientro in auto privata da Nam Dinh ad **Hanoi**. Pasti liberi. Pernottamento in albergo.

Servizi inclusi

- **Inclusi:** Auto privata, guida turistica privata parlante italiano
- **Pasti:** colazione
- **Pick-up:** 08:00

Giorno 12 - Hanoi - Partenza

Martedì 20 Ottobre 2026

Prima colazione in albergo e rilascio delle camere (check-out a mezzogiorno, salvo diversa disponibilità).

In tempo utile, trasferimento con **solo autista** all'aeroporto di **Hanoi (HAN)** per il volo internazionale di rientro in Italia.



Pasti a bordo secondo operatività voli. Pernottamento in volo.

Servizi inclusi

- **Inclusi:** Trasferimento privato con autista (senza guida turistica)
- **Pasti:** colazione

Giorno 13 - Arrivo in Italia

mercoledì 21 Ottobre 2026

Arrivo in Italia e fine del viaggio.

Con voi tornano storie, volti, canti e domande: ciò che ogni partecipante sceglierà di portare avanti, nei propri contesti di vita, di questo incontro con comunità e territori del Vietnam.

COSTO DEL VIAGGIO:

Con 10 persone: **1910,00 €**

Con 11 o più persone: **1850,00 €**

Supplemento della camera singola (Solo per i giorni non al parco Nazionale Cuc Phuong): 115,00 €

IL TOUR INCLUDE

- Alberghi/homestay proposti o similari in camera doppia/matrimoniale condivisa compresa la prima colazione
- Dormitorio in una grand sala in homestay indicato con servizi in condiviso.
- Attività di formazione ambientale al Parco Nazionale Cuc Phuong con Chiara Grasso.
- Trasporti privati con A/C come indicato nel programma.
- Guida locale parlante italiano come indicato, tranne il giorno 12 (il 20 ottobre).
- Mediatore culturale presso le comunità (minoranze etniche): Nicola Denticco.
- Pasti segnati.
- Biglietti d'ingresso ai Siti nei giorni con guida turistica.
- Gite in barche, in bici come indicate.
- Mini-Spettacolo delle marionette sull'acqua il giorno 11 (il 19 ottobre).
- Pediluvio con le erbe, Imparare di cucinare 'Pho' come indicati.
- Una bottiglia d'acqua al giorno in automobile.
- Mappa del Vietnam.

THE LABYRINTH - VIAGGI ETICI

Via Sabbatini 8, 61122, Pesaro - P.IVA: 02858250414

Cel: +39 350 0392309 – Mail: viaggi@thelabyrinth.world – Sito web: www.thelabyrinth.it



- Un sacco a pelo di seta pura.

IL TOUR NON INCLUDE

- Altri tour e pasti non menzionati. Bevanda durante i pasti.
- Voli internazionali
- Assicurazione sanitaria/bagaglio.
- Spese bonifici bancarie.
- Mance (8 USD/persona/giorno circa al giorno a guida, autista, facchini).
- Biglietti d'ingresso, permessi, e servizio di guida durante il tempo libero.
- Tutte le voci non indicate nel tour include.

IMPORTANTE:

Il programma di viaggio può subire variazioni (raramente) sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modifiche possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni politiche, sociali ed ambientali nel momento in cui si effettua il viaggio. Inoltre, può subire variazioni di costo dovute all'aumento del costo del carburante per i trasporti o delle fluttuazioni internazionali del tasso di cambio tra euro e dollaro.