



10/22 APRILE 2019

CORAZÓN MAYA | PASQUA IN GUATEMALA

© JAVI GARCIA

QUIRIGUA - RIO DULCE - LIVINGSTON - YAXHA - FLORES - TIKAL - CEIBAL -
CANDELARIA - SEMUC CHAMPEY - CHICHICASTENANGO - SAN JUAN DE ATITLÁN - ANTIGUA

Un itinerario esclusivo che porta al centro del Mondo Maya, alla scoperta dei più importanti siti archeologici ereditati da questa affascinante cultura, ma non solo: dall'imponente Tikal passeremo alla natura selvaggia delle piscine naturali di Semuc Champey, fino a seguire il suono dei ritmi garifuni del Caribe.

Vivremo anche la magia dell'incontro con alcune comunità locali e vedremo l'indimenticabile mercato di Chichicastenango, dove il colore è al potere e la cultura Maya resiste. Senza dimenticare i tesori architettonici di Antigua, vera perla coloniale, e la bellezza della sua Semana Santa, ricca di devozione, con le processioni emozionanti ed i vivacissimi tappeti di fiori...

Viaggio di gruppo con accompagnatore dall'Italia



ASISIUM TRAVEL

Via Borgo Aretino, 11/A - 06081 Assisi (PG)
Tel. 075 813074 - Fax 075 9976030
www.asisiumtravel.com

10 APRILE | ARRIVO IN GUATEMALA

Volo internazionale Roma-Madrid-Guatemala City.
Accoglienza in aeroporto e trasferimento in hotel.
Cena libera* e pernottamento al TIKAL HOTEL, Guatemala City

11 APRILE | GUATEMALA CITY - QUIRIGUA - RIO DULCE

Colazione americana in hotel.
Partenza in bus privato verso **Quirigua**. Faremo una visita - con la nostra guida locale - della cittadella Maya conosciuta per le sue famose steli, simili alle sculture del sito archeologico di Copán, in Honduras. Quirigua risale al regno di Ciel Cauac, VIII sec. d.C., ed è nota per le splendide Acropoli, i geroglifici e gli steli adorne di bassorilievi e scolpite in singoli blocchi di pietra, le più alte del mondo Maya. Il sito infatti riveste una primaria importanza per la grande quantità di statue che vi sono state ritrovate, alcune delle quali sono considerate le più preziose del Mesoamerica, tanto che dal 1981 **Quirigua è stata inserita nell'elenco dei Patrimoni dell'umanità dell'UNESCO**.
Pranzo al sacco. A seguire trasferimento in bus verso **Rio Dulce**.
Cena libera e pernottamento al TORTUGAL HOTEL, Rio Dulce

12 APRILE | RIO DULCE - LIVINGSTON - RIO DULCE

Colazione americana in hotel e **pronti a partire con un piccolo zaino**.
Questa giornata sarà **dedicata all'esplorazione del Lago Izabal**: da alcuni anni a questa parte la regione di Izabal ha sviluppato un'offerta turistica "comunitaria", che mira alla valorizzazione dell'ambiente e alla promozione della cultura locale. In questa zona convivono Maya, meticci e Garifuna, in un interessante Meltin'pot di etnie, dove il tutto viene condito da uno stile di vita prettamente caraibico.
Partiremo in barca alla scoperta del rio Dulce e dei suoi splendidi e lussureggianti canyon, punteggiati qua e là da villaggi in tipico stile creolo. **Scorgeremo il Forte San Felipe**, eretto nel XVIII secolo come baluardo di difesa della costa caribe dalle incursioni dei pirati, **las islas de los Pajaros** e **conosceremo il progetto indigeno cakchiquel di Ak' Tenamit**, che lavora sullo sviluppo dell'ecoturismo, come elemento fondamentale per ridurre la povertà. La missione di questa organizzazione è quella di permettere alla popolazione locale di essere in grado di crescere e mantenersi autonomamente. I progetti promossi riguardano anche la sanità, la lotta contro l'analfabetismo e la promozione di un maggiore coinvolgimento delle comunità locali nelle attività civiche. Successivamente visiteremo anche il **centro artigianale gestito dagli abitanti**, che usano unicamente materiali naturali provenienti dalla regione.
A seguire, **pranzo con il tradizionale piatto della regione: "El Tapado"**, ovvero una zuppa di frutti di mare a base di latte di cocco, tipica della cultura garifuna.
Assisteremo anche ad una **dimostrazione di danza garifuna** e potremo **degustare la bevanda tipica della zona "El Coco loco"**.
Si prosegue in lancia verso **Livingston**, attraverso le acque di *El Golfete*, per visitare questo **villaggio dal sapore caraibico e vero cuore della cultura Garifuna**. Livingston si affaccia sul Mar dei Caraibi ed è caratterizzato da un'atmosfera tropicale autentica: barche con pescatori al lavoro, alberi di cocco, casette in legno dipinte con colori sgargianti. I Garifuna popolano questa zona e sono un'etnia creola-arawak, discendenti dagli schiavi neri, qui giunti con i galeoni spagnoli e quindi si tratta di una popolazione con un idioma, con tradizioni e con costumi completamente differenti dal resto del Guatemala!
Rientro a Rio Dulce. Cena libera e pernottamento al TORTUGAL HOTEL, Rio Dulce.



Fuerte San Felipe, Rio Dulce

13 APRILE | RIO DULCE - YAXHA - FLORES

Colazione americana in hotel.

Partenza in bus per la visita del **sito archeologico di Yaxha** con la nostra guida locale. Si tratta del terzo sito maya più grande del Guatemala ed è uno dei più enigmatici e meglio preservati della Biosfera Maya. Il luogo è circondato da un lago chiamato Yaxha e custodisce molte rovine di antiche città maya: oltre cinquecento strutture di cui quaranta steli, tredici altari, nove piramidi naturalmente protette dalla foresta e **una fitta rete di sacbeob** (sing. *Sacbé*, dal maya quiché «saq'i b'e», strada bianca), i viali sacri che collegavano le quattro Acropoli disposte lungo i punti cardinali e dei solstizi.

Dalla cima di alcune piramidi, scopriremo una magnifica vista panoramica...

Pranzo al sacco. Nel pomeriggio **si prosegue verso Flores**.

Cena libera e pernottamento al CASONA ISLA HOTEL, Flores

14 APRILE | FLORES - TIKAL - FLORES

Colazione guatemalteca in hotel.

Partenza verso il **sito archeologico di Tikal**, nascosto nel cuore di una fitta giungla, dove vivono giaguari, puma, scimmie urlatrici e serpenti.

Visiteremo, con la nostra guida locale, **Tikal**, la "**Ciudad de los Murmullos**", anche nota come Yax Mutul, risalente al 1000 a.C. e che vide il suo massimo splendore artistico, fra il II ed il IX sec. d.C., grazie all'afflusso dei migliori artisti e architetti non solo maya, ma anche delle altre civiltà limitrofe nella città, i quali realizzarono notevoli costruzioni cerimoniali quali i Templi del Giaguaro o Nohochna e delle Maschere, le Acropoli, il *Mundo Perdido*, la *Gran Plaza*, le Doppio Piramidi, peculiari dello stile tikal e uniche nel loro genere. Questa agglomerazione di tempi e palazzi è realmente un'importante testimonianza della grandezza di una civiltà scomparsa per motivi che si ignorano tuttora. Pranzo libero nel ristorante all'interno del Parco di Tikal.

A seguire, rientreremo a Flores e **ci godremo il tramonto assaggiando un *tentempiè*, organizzato per noi da una famiglia locale**.

Cena libera e pernottamento al CASONA ISLA HOTEL, Flores

15 APRILE | FLORES - CEIBAL - CANDELARIA - COBÁN

Colazione americana in hotel.

Viaggio in pick-up verso Seibal, in spagnolo detto *El Ceibal* o *Ceibal*, città Maya senza dubbio tra le più antiche del mondo e con una posizione privilegiata: come ci spiegherà la nostra guida locale, la particolare altezza del sito permetteva il controllo della regione. Ceibal è uno straordinario sito archeologico dove si possono ammirare affascinanti sculture che testimoniano l'arte e la cultura dell'impero Maya. La città è stata fondata nel 900 a.C. e ha conosciuto il suo apogeo nel 200 avanti Cristo, prima di iniziare un lento ma costante declino. Il suo nome in spagnolo significa "*il luogo dove crescono molti alberi di ceiba*" e si sviluppa su tre macro-aree edificate su tre grandi colline. Il sito si caratterizza per **una grande varietà di costruzioni ed edifici che testimoniano il gusto architettonico dei Maya**, con grandi palazzi e templi alcuni dei quali ben conservati. Ma Ceibal è soprattutto celebre per le bellissime stele, tutte realizzate in pietra calcarea e riccamente decorate con sculture e geroglifici. La **piccola gita in barca che faremo lungo parte del fiume La Pasión**, ci farà ricordare la meravigliosa foresta di ceibas e di palme. Pranzo al sacco.

Proseguiremo a nord di Cobán, sempre con la nostra guida, percorrendo una strada che attraversa paesaggi meravigliosi con rocce calcaree - in particolare vicino all'incrocio chiamato *Cruce del Pato* - e visiteremo poi **le grotte di Candelaria**, tra le più impressionanti di tutto il paese, situate in prossimità dello sperduto paesino Raxjurá. Qui, **assisteremo ad un'affascinante cerimonia Maya**.

Nel tardo pomeriggio raggiungeremo Cobán.

Cena libera** e pernottamento al PARK HOTEL, Cobán



La "Ciudad de los Murmullos", Tikal

16 APRILE | COBÁN - SEMUC CHAMPEY - COBÁN

Colazione americana in hotel.

Trasferimento in pick-up verso Lanquín, per raggiungere Semuc Champey.

Lanquín è un piccolissimo *pueblo* che si trova a 13 km circa da Semuc Champey ed è composto da una strada principale e da alcune case e qualche ristorante. La popolazione è totalmente indigena e vive in maniera semplice, dedicandosi principalmente all'agricoltura. Questo paesino è punto di partenza per conoscere ed ammirare **la bellezza naturalistica delle piscine calcaree di Semuc Champey. Un luogo magico.** Prima di fare il bagno nelle piscine naturali degradanti, saliremo fino al *mirador*, un punto panoramico situato tra le montagne circostanti e raggiungibile solo a piedi, da dove potremo fare degli scatti fotografici memorabili.

A causa della sua posizione isolata, solitamente Semuc Champey non viene inserito nei classici tour in Guatemala. Ma sebbene questo angolo di paradiso non sia facile da raggiungere, la bellezza del paesaggio circostante e dei laghetti naturali, le cui acque sfumano dal turchese al verde smeraldo, valgono pienamente lo sforzo del viaggio.

Preparate scarponcini da trekking, scarpe da scoglio e costume da bagno!

Pranzo libero a Lanquín. Nel tardo pomeriggio si rientra a Cobán.

Cena libera** e pernottamento al PARK HOTEL, Cobán



Le piscine naturali di Semuc Champey

17 APRILE | COBÁN - CHICHICASTENANGO

Colazione al sacco e partenza all'alba verso **Santo Tomás Chichicastenango**, dove i colori sono al potere e la cultura Maya resiste. Infatti, questo piccolo paese è stato per molto tempo il luogo che ha conservato uno dei più grandi tesori del Guatemala, **il Popol Vuh, la bibbia degli Indigeni Quichés**. Visiteremo la **chiesa di Santo Tomás**, dove gli indigeni celebravano le loro cerimonie ancestrali e scopriremo il coloratissimo cimitero del paese. Ci immergeremo poi nel variopinto e caotico mercato di *Chichi*, il più grande mercato artigianale dell'America Centrale, **una vera esplosione di colori con un'autenticità miracolosamente intatta**. A pranzo, assaggeremo **il piatto tipico Quiché "Sak'Por"**: pollo preparato in salsa artigianale a base di mais, l'ingrediente principale della cucina guatemalteca.

Visiteremo **un laboratorio dove si realizzano costumi tradizionali degli indigeni**, utilizzati nelle feste e per le danze, con una piccola dimostrazione della **danza tradizionale** del posto e potremo **degustare il liquore locale**. A seguire, tempo libero per godere a pieno dell'atmosfera di questo autentico paesino guatemalteco.

Cena libera** e pernottamento al SANTO TOMAS HOTEL, Chichicastenango

18 APRILE | CHICHI - PANAJACHEL - SAN JUAN - PANAJACHEL

Colazione americana in hotel.

Trasferimento da Chichicastenango verso il molo di Panajachel, per imbarcarci alla volta di **San Juan La Laguna**, uno dei paesini più caratteristici che si trovano **sulle rive dell'ancestrale Lago Atitlán**, attorniato da quattro vulcani che sono sacri per i discendenti dei maya Tzuktiles (indigeni Zutuhiles).

Sarà **una giornata ricca di incontri, soprattutto declinati al femminile**, infatti visiteremo e scopriremo diverse associazioni locali:

- ❖ ASSOCIAZIONE LEMA, gruppo di donne che creano tessuti usando coloranti naturali
- ❖ ARTIGIANE SAN JUAN, gruppo di donne che fabbricano diversi tessuti, usando il tradizionale telaio "*de cintura*"
- ❖ VIVAIO DI PIANTE MEDICINALI "Q´OMANEEL", gruppo di ostetriche ed educatrici di salute che producono piante medicinali nel loro vivaio
- ❖ ARTIGIANATO DI RICICLO "IXOQ´AJKEEM", gruppo di donne che lavorano nell'elaborazione di prodotti artigianali usando materiali riciclati e in modo da contribuire a ridurre l'inquinamento
- ❖ GALLERIA DI ARTE "XOCOMEEL" E MUSEO A CIELO APERTO, gruppo di pittori tradizionali che dipingono scene della vita quotidiana, le cerimonie e le tradizioni degli abitanti di San Juan La Laguna

Il pranzo con cucina tradizionale sarà preparato per noi da un gruppo di donne di San Juan. Nel tardo pomeriggio si rientra in barca verso il vivace paesino di **Panajachel**.

Per la cena saremo accolti in casa di famiglie locali.

Pernottamento al CACIQUE INN, Panajachel



Donne Tzutujil maya preparando cibo tradizionale, San Juan de Atitlán

19 APRILE | PANAJACHEL - ANTIGUA

Colazione americana in hotel.

Trasferimento verso **Antigua**. Sistemazione in hotel e giornata libera. **Antigua** fu fondata all'inizio del XVI secolo. Città coloniale, che articola le sue strade secondo l'influenza rinascimentale, è stata **l'antica capitale del Guatemala** ed è **Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO dal 1979**.

In questa giornata, **respireremo l'atmosfera vibrante della *Semana Santa guatemalteca*** e passeremo tra le strade di Antigua, che **in occasione del Venerdì Santo si ricoprono di *alfombras de flores y de aserrín***: l'aroma della segatura bagnata e dei petali di fiori invade le strade del centro storico, dove intere famiglie sono intente ad elaborare i tappeti floreali, con l'aiuto di stampi, sopra i quali cammineranno poi le varie processioni. Si tratta di una bellissima tradizione guatemalteca preispanica - che si ritrova anche in altri paesi del Centro America ma che in Guatemala raggiunge l'apice artistico - e che spesso vede la creazione di vere opere d'arte su strada e non su tela.

Seguiremo anche **le colorate ed emozionanti processioni delle diverse Confraternite**, che nell'arco della giornata passeranno per le vie della città. Non sarà necessario essere credenti per rimanere affascinati da tanta passione religiosa...

Pranzo libero.

Cena libera e pernottamento nell'HOTEL ERMITA DE SANTA LUCIA, Antigua

20 APRILE | ANTIGUA

Colazione americana in hotel.

Visiteremo liberamente la splendida città coloniale di Antigua, edificata a partire dal 1518 come Santiago de los Caballeros e prima capitale dei domini della Corona di Castiglia nelle Americhe fino al XVIII sec. , autentico "quadro a cielo aperto" di arte plateresca, come le rovine e le architetture barocche e rinascimentali più note fra cui la Merced, las Capuchinas, il Templo San Jorge, la Catedral , la Iglesia e Monasterio Santa Clara , il Templo San Francisco e altri gioielli artistici come la Recolectión e la Casa Popenoe, tipica residenza patrizia ancora integra dei suoi mobili originali dell'epoca.

Pranzo guatemalteco in una tipica residenza coloniale del XVIII secolo con degustazione di rum guatemalteco.

Nel tardo pomeriggio, assisteremo alla meravigliosa processione del sabato, ovvero la processione del *Pésame de Nuestra Señora de la Soledad de San Francisco*, che chiude la celebrazione della Semana Santa, con l'arrivo finale nella bellissima chiesa di San Francisco de Asís, dove viene deposto il bellissimo *anden* della Vergine Maria. Cena libera tra le strade di Antigua con la tipica *comida callejera*: tortillas con pollo, empanadas e pupusas.

Pernottamento nell'HOTEL ERMITA DE SANTA LUCIA, Antigua

21 APRILE | ANTIGUA – GUATEMALA CITY AEROPORTO

Colazione americana in hotel.

Mattinata libera e possibilità di spostarsi con un tipico bus locale e visitare San Juan del Obispo. Nel primo pomeriggio, trasferimento all'aeroporto per prendere il volo di ritorno. Cena a bordo e notte in volo. Rientro previsto il 22 Aprile.

Hasta la proxima Guate linda!

* possibilità di cenare, previa prenotazione, a *El Portalito*, storico e noto locale di Guatemala City

** possibilità di cenare in hotel, previa prenotazione

QUOTA DI PARTECIPAZIONE A PERSONA | BASE GRUPPO 12 Persone

CAMERA DOPPIA	2. 950 Euro
SUPPLEMENTO SINGOLA	270 Euro
CAMERA TRIPLA	- 85 Euro

LA QUOTA COMPRENDE:

Volo internazionale e tasse aeroportuali
Transfer da/all'aeroporto
Sistemazione in hotel indicati o similari
Trattamento pernottamento e prima colazione
Trasporto in minibus o autobus privato
Trasporto in barca privata per Rio Dulce e per San Juan La Laguna
Trasporto in pick-up per Ceibal e Semuc Champey
Autista in lingua spagnola durante tutto il viaggio
Guida locale in italiano per i siti di Quirigua, Yaxha, Tikal, Ceibal e Candelaria
Tour leader qualificato dall'Italia ed esperto nella destinazione
Ingressi a siti e parchi nazionali inclusi nel programma
1 pranzo di cucina garifuna con dimostrazione di danza del Caribe guatemalteco (Rio Dulce)
2 pranzi di cucina guatemalteca con famiglie locali (Chichicastenango e San Juan La Laguna)
1 pranzo di cucina guatemalteca con degustazione di rum in residenza coloniale (Antigua)
1 cena di cucina guatemalteca in casa di famiglie locali (Panajachel)
3 box lunch da consumare all'interno dei parchi (Quirigua, Yaxha e Ceibal)
Degustazione di liquore a Chichi e dimostrazione di danza locale con costumi tradizionali
1 Aperitivo Maya preparato da famiglia locale (Flores)
Cerimonia Maya nelle grotte di Candelaria

LA QUOTA NON COMPRENDE:

Bevande e pasti oltre a quanto sopra indicato
Escursioni opzionali, attività extra e spese personali
Mance ad autista e guide
Tasse di uscita dal Paese 10 US\$
Assicurazione annullamento obbligatoria
Quanto non specificato alla voce **LA QUOTA COMPRENDE**

APERTURA ISCRIZIONI DAL 21/12/2018

ACCONTO ALLA CONFERMA 700 Euro

SCONTO di 50 Euro per prenotazioni entro il 30 Gennaio 2019

PENALI IN CASO DI CANCELLAZIONE

Senza costi fino a 30 giorni prima della partenza
25% per annullamenti pervenuti tra 29 e 20 giorni prima della partenza
50% per annullamenti pervenuti tra 19 e 7 giorni prima della partenza
75% per annullamenti pervenuti tra 6 e 3 giorni prima della partenza
100% per annullamenti pervenuti a 2 giorni dalla partenza e in caso di mancata presentazione alla partenza

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

ASISIUM TRAVEL Federica Ferretti | Tel. 0742.351515 - info@asisiumtravel.com
Tour Leader Francesca Palmioli | Mob. 347 6709568 - francesca@tour-leader.it

A metà Gennaio 2019 è previsto un incontro, a Foligno, per la presentazione della destinazione e del viaggio, con l'associazione umbra SULLA STRADA onlus - che opera da anni in Guatemala - e con l'accompagnatore Francesca Palmioli

DOCUMENTI NECESSARI: Per l'ingresso in Guatemala è necessario il passaporto con validità residua superiore ai 6 mesi alla data del rientro. L'uscita dal Guatemala richiede il pagamento di una tassa di 10 dollari

VACCINI OBBLIGATORI: nessuno. E bene prestare molta attenzione al consumo di acqua! Si consiglia di portare pastiglie a base di cloro per la purificazione dell'acqua da bere

COSA PORTARE IN VALIGIA: Abbigliamento comodo e sportivo, una mantella anti pioggia, una felpa o pile, una t-shirt a maniche lunghe, borraccia, piccola torcia da mano o da testa, scarponcini da trekking, scarpe da scoglio e costume da bagno, abbigliamento estivo, sandali, lucchetto per armadietti, repellente mosquitos (si consiglia il balsamo di tigre) e crema solare

VALUTA: La valuta è il Quetzal (1 Q = 0,11 Euro). Solo ad Antigua si trova una banca che cambia euro, si consiglia quindi di portare dollari in cash e carta Visa e/o Mastercard, utilizzabili per ritiro cash a Cobán, Panajachel e Antigua.

ELETTRICITÀ: Voltaggio 110V, frequenza 60Hz, tipo di presa A/B. La corrente è di 110v e le prese sono di tipo americano a lamelle piatte, è necessario pertanto munirsi di un adattatore. In alcune zone, come le terre alte del Guatemala, le limitazioni di corrente elettrica sono frequenti



Itinerario del viaggio a cura di Francesca Palmioli

e in collaborazione con



Francesca Palmioli
TOUR LEADER
+39.347.6709568

francesca@tour-leader.it
www.tour-leader.it



ASISIUM TRAVEL

Via Borgo Aretino, 11/A - 06081 Assisi (PG)
Tel. 075 813074 - Fax 075 9976030
www.asisiumtravel.com