



13 - 29 MARZO 2026

vacanza benessere e di ricerca interiore

CAMBOGIA THAILANDIA

un viaggio di rigenerazione e trasformazione
per vivere l'incontro più autentico con sè stessi

un'esperienza trasformativa unica
a contatto con i monaci nei luoghi sacri di preghiera e trasformazione

7 GIORNI IN THAILANDIA - 5 GIORNI IN CAMBOGIA - 3 MARE

A chi è rivolto:

A chi vuole vivere il viaggio non solo per visitare ed esplorare luoghi unici e meravigliosi, ricchi di storia e di spiritualità e dove è ancora presente una natura incontaminata, ma che desidera soprattutto compiere "il viaggio" dentro Sé stesso, alla scoperta del proprio tesoro interiore.

I luoghi che visiteremo ci porteranno in una dimensione fuori dal tempo, dove praticheremo la meditazione della visione profonda, la meditazione dinamica, il Qi Gong, le preghiere e i mantra oltre ad antiche tecniche di consapevolezza. Un viaggio che unisce esplorazione, relax, benessere, contatto con la natura, ma soprattutto lavoro su di sé.

Inoltre:

- per chi vuole iniziare - approfondire la pratica meditativa
- per chi vuole conoscere e praticare antiche tecniche energetiche di equilibrio, benessere, vitalità e trasformazione: Qi Gong, respiro consapevole, Pranayamah
- per chi vuole prendersi cura di sé armonizzando corpo, mente e spirito
- per chi vuole ricominciare da sé e necessita di momenti di ascolto e introspezione
- per chi sta vivendo il richiamo al cambiamento o del risveglio interiore
- per chi vuole incontrare compagni di viaggio con i quali condividere momenti di crescita e di risveglio
- per tutti coloro che vogliono vivere un viaggio diverso nello splendore dell'antico oriente

Questo viaggio è una soglia: un passaggio dal fare all'essere, dal rumore al silenzio, dalla ricerca all'incontro.

Chi vi accompagnerà:

Jhonny Mariotto Scrittore, Motivatore, Ricercatore Spirituale, Facilitatore del Ben-Essere. Tiene seminari e conferenze sull'arte di "vivere consapevolmente", integrando pratiche della presenza mentale – così come insegnato dalle antiche tradizioni orientali – quale potente strumento di trasformazione individuale



Chhang guida locale, grande conoscitore del sito archeologico di Angkor Wat. Parla inglese, Thai, e italiano e ci accompagnerà in una visita unica nel cuore spirituale della Cambogia. Promuove attraverso il suo lavoro la storia, la cultura e le tradizioni della Cambogia.



Programma di viaggio dal 13 al 29 marzo 2026

13 venerdì Partenza per la Thailandia

Partenza dall'Italia con volo internazionale verso Bangkok. Inizia l'avventura: un viaggio all'insegna del benessere, della spiritualità e della scoperta di sé attraverso la cultura millenaria del Sud-est asiatico.

14 sabato (Giorno 1) Arrivo a Bangkok

All'arrivo a Bangkok, dopo le formalità doganali e il trasferimento in hotel, avremo il pomeriggio libero per iniziare ad assaporare l'atmosfera vibrante della città. Nel tardo pomeriggio, visita al suggestivo Wat Arun, il "Tempio dell'Alba", con la sua iconica torre decorata di porcellane e conchiglie, affacciata sul fiume Chao Phraya. Tempo per rilassarsi in hotel e cenare.

Pernottamento e prima colazione presso Tongtara Riverview Hotel, con vista sul fiume.

15 domenica (Giorno 2) Visita ad Ayutthaya e al tempio imperiale di Bangkok

In mattinata partenza per un'escursione guidata all'antica capitale del Siam: Ayutthaya, sito patrimonio UNESCO. Passeggeremo tra rovine, Buddha in pietra e alberi sacri in un paesaggio denso di memoria. Nel pomeriggio, rientro a Bangkok per visitare uno dei templi imperiali più importanti, come il Wat Phra Kaew o il Grand Palace, luoghi dove spiritualità e arte si fondono in una bellezza senza tempo.

16 lunedì (Giorno 3) Volo per Chiang Mai e trasferimento al monastero Wat Pa Tam Wua

Dopo la colazione, trasferimento all'aeroporto per il volo interno da Bangkok a Chiang Mai, la "rosa del nord" della Thailandia.

Nel pomeriggio, proseguimento verso le montagne di Mae Hong Son, dove sorge il Wat Pa Tam Wua Forest Monastery: un luogo immerso nella natura, ideale per iniziare un ritiro di meditazione e introspezione.

Sistemazione nelle camere semplici e accoglienti del monastero, introduzione alla vita monastica e inizio del ritiro interiore.

RITIRO

17 martedì - 18 mercoledì - 19 giovedì (Giorno 4 - 5 - 6) Ritiro al Wat Pa Tam Wua

Tre giorni dedicati completamente al ritiro spirituale e alla pratica della meditazione secondo gli insegnamenti Theravāda, sotto la guida dei monaci del monastero. In questo tempo:

- Meditazioni sedute, camminate e guidate - Partecipazione ai rituali quotidiani - Lezioni di Dhamma (insegnamenti buddhisti)
- Pasti vegetariani in silenzio - Tempo libero per introspezione personale e immersione nella natura

Un'esperienza profonda per rigenerare corpo e mente e riscoprire il contatto con l'essenziale.

20 venerdì (Giorno 7) Volo per Siem Reap arrivo in Cambogia

Dopo la colazione, lasciamo il monastero con gratitudine nel cuore. Trasferimento all'aeroporto di Chiang Mai e partenza per Bangkok, con cambio volo per Siem Reap (Cambogia). Arrivo previsto nel pomeriggio, verso le ore 16:00.

Inizia una nuova fase del viaggio, tra i templi di Angkor e la spiritualità khmer.

All'arrivo all'aeroporto internazionale di Siem Reap, verremo accolti con calore dalla nostra guida locale, Chhang, che ci accompagnerà per tutta la permanenza in Cambogia. Un breve trasferimento ci porterà al nostro hotel, situato nel cuore della città, dove ci sistemeremo e ci concederemo un primo momento di riposo e adattamento all'atmosfera spirituale e accogliente di questo luogo.

Pernottamento e prima colazione al Angkor Heart Bungalow.



21 sabato (Giorno 8) Angkor Wat e il Piccolo Circuito

Dopo la colazione, ci avventureremo tra le meraviglie della civiltà khmer, iniziando la giornata con la visita al maestoso Angkor Wat, il tempio simbolo della Cambogia e patrimonio UNESCO.

Proseguiremo poi verso l'antica capitale Angkor Thom, passando per la monumentale porta sud. All'interno esploreremo: il mistico tempio di Bayon con le sue 216 enigmatiche facce scolpite, il massiccio tempio di Baphuon, il tempio di Phimeanakas e le Terrazze degli Elefanti e del Re Lebbroso. Nel pomeriggio visiteremo due templi affascinanti: Ta Keo e Ta Prohm, avvolto da radici secolari e dedicato alla madre del re Jayavarman VII. Durante la giornata, avremo spazi di meditazione e ascolto silenzioso, per connetterci con l'energia spirituale dei luoghi.

22 domenica (Giorno 9) Grande circuito e alba ad Angkor Wat

Partenza all'alba, alle 5 del mattino, per ammirare il sorgere del sole sullo sfondo di Angkor Wat: un momento carico di bellezza e spiritualità. La giornata continuerà con la visita dei templi del cosiddetto "grande circuito", situati nella foresta circostante: Banteay Kdei, tempio dell'introspezione, Pre Rup (santuario di mattoni rosati), Il mercato locale di Preah Dak, per uno scorcio di vita autentica, I templi di Banteay Samré, Mebon Orientale, Neak Pean (costruito su un lago sacro) e Preah Khan, ricco di simbolismo. Durante l'itinerario vivremo momenti di connessione con la natura, attraversando sentieri tra giungla, alberi centenari, fiori tropicali e ruscelli, accompagnati da pause di riflessione e contemplazione.

23 lunedì (Giorno 10) Parco Nazionale di Kulen e il tempio di Banteay Srei

Questa giornata ci porterà nel cuore spirituale della Cambogia. Inizieremo con la visita al raffinato tempio di Banteay Srei, noto come la "città delle donne", scolpito in una pietra rosa e considerato uno dei templi con le decorazioni più belle del mondo antico. Successivamente saliremo sulla montagna sacra di Kulen, dove visiteremo: il Fiume dei Mille Lingam, un corso d'acqua inciso con simboli sacri, la pagoda del Buddha sdraiato e concluderemo con un momento rigenerante alla cascata sacra, dove sarà possibile immergersi e purificarsi secondo la tradizione.

24 martedì (Giorno 11) Il villaggio galleggiante di Kampong Phluk e cerimonia dell'acqua

L'ultima giornata sarà dedicata alla connessione con la vita quotidiana e spirituale locale. Partiremo in mattinata per il villaggio galleggiante di Kampong Phluk, sul grande lago Tonlé Sap, a circa 25 km da Siem Reap. A bordo di una barca tradizionale scopriremo la vita dei pescatori, tra case su palafitte, scuole galleggianti e mercatini sull'acqua. Nel pomeriggio, in un tempio buddista locale, parteciperemo a una toccante cerimonia dell'acqua con i monaci, un rituale di benedizione e purificazione per salutare il nostro percorso in Cambogia con gratitudine e apertura del cuore. Rientro in hotel e tempo libero per rilassarsi e integrare le esperienze vissute.

25 mercoledì (Giorno 12) da Siem Reap (Cambogia) a Koh Chang (Thailandia) per estensione mare

07:00 – Partenza da Siem Reap in minivan privato fino alla frontiera di Poipet/Aranyaprathet (circa 3,5 ore).

10:30-12:00 – Attraversamento della frontiera (prepara visto thailandese se necessario).

12:00-17:00 – Proseguimento in minivan fino a Trat, poi traghetto per Koh Chang (traghetto di solito ogni 30-60 min, durata 30-45 minuti).

18:30 circa – Arrivo a Koh Chang e trasferimento in resort.

26 - 27 - 28 giovedì / venerdì / sabato (Giorno 13 - 14 - 15) relax, mare e avventura a Koh Chang (Thailandia)

29 domenica (Giorno 16) da Koh Chang (Thailandia) a Aeroporto Suvarnabhumi (BKK)

08:00 – Partenza dal resort per prendere la barca per Trat - proseguimento con minivan fino all'arrivo all'aeroporto (5 ore circa)

15:00 – Arrivo al Suvarnabhumi Airport

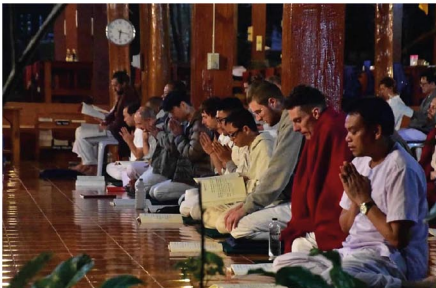
In serata VOLO per l'Italia



Wat Pa Tam Wua - Chiang Mai - Thailand

un bellissimo e tranquillo monastero nella foresta

ritiro di 3 giorni all'interno del monastero
per praticare e seguire gli insegnamenti dei monaci theravada



Il Wat Pa Tam Wua Forest Monastery è un monastero buddhista situato tra le montagne della provincia di Mae Hong Son, nel nord della Thailandia, tra le città di Pai e Mae Hong Son.

Immerso in una natura lussureggiante, con foreste, ruscelli e cascate, offre un ambiente ideale per la meditazione e la ricerca interiore.

Cos'è il Wat Pa Tam Wua

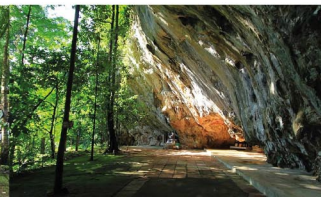
Questo monastero appartiene alla tradizione Theravāda e si dedica all'insegnamento della meditazione Vipassana, focalizzata sulla consapevolezza del respiro (Anapanasati) e sulla concentrazione (Samadhi).

Accoglie praticanti di ogni livello, dai principianti agli esperti, offrendo istruzioni in inglese da parte di monaci esperti.

Vita quotidiana e pratica

Il programma giornaliero include:

- Meditazioni sedute, camminate e sdraiate
- Lezioni di Dhamma (insegnamenti buddhisti)
- Lavori comunitari e momenti di riflessione personale
- Due pasti vegani al giorno (colazione e pranzo)
- I partecipanti indossano abiti bianchi forniti dal monastero e possono scegliere di osservare il silenzio durante il soggiorno.





In ogni passo, un incontro.
In ogni sguardo, un richiamo.
In ogni silenzio, una risposta.

Questo viaggio è un invito a ritrovare il sentiero
più importante: quello verso il tuo cuore.

vacanza benessere e di ricerca interiore

*Perché la **Cambogia** e la **Thailandia**?*

Tra i templi millenari della Cambogia e la spiritualità vibrante della Thailandia, ogni passo diventa un ritorno a casa. In questi luoghi sospesi nel tempo, dove il sacro abita ogni gesto e la natura parla all'anima, il viaggio non è solo movimento nello spazio, ma trasformazione profonda. Un viaggio interiore qui è un invito a lasciar andare ciò che appesantisce, a riscoprire il silenzio come forza, a riconoscere la bellezza dell'essere presenti. È l'incontro tra la tua storia personale e la saggezza di culture antiche, tra il bisogno di ritrovarti e la magia di perderti nei ritmi lenti della vita. Tra sorrisi gentili, acque sacre e cieli infiniti, ritroverai il sentiero verso il tuo centro, là dove ogni risposta già esiste.



SAMSARA
UN VIAGGIO NEL VIAGGIO



TWAYS
TU SEI IL VIAGGIO

Info e prenotazioni: 349 3149689
www.jhonnymariotto.it - info@jhonnymariotto.it

Coster Viaggi

ORGANIZZAZIONE TECNICA DEL VIAGGIO A CURA DI:

Coster Viaggi di Coster S.r.l. - Piazza della Repubblica n° 07- 37010 Costermano sul Garda (Vr)
tel: 045/6200998 - e-mail: info@costerviaggi.com - www.costerviaggi.com
P.Iva: 03743110235 Rea: 361778 - licenza prov. VR 1668