



GRANDE VIAGEM SBN 2024

Património da Indochina

Vietname-Cambodja e Laos



A Direção do SBN, através do Pelouro de Lazer e Tempos Livres, vem por este meio convidar todos os Associados e seus familiares a desfrutarem de uma maravilhosa viagem, a decorrer entre 7 e 23 de setembro de 2024.



PREÇOS POR PESSOA (INCLUI TAXAS DE AEROPORTO):

- Em quarto duplo: ----- 4 940,00 € • Suplemento quarto individual: ----- 460,00 €
- Realização da viagem sujeita a um número mínimo de participantes. Para programa detalhado, por favor contacte os serviços do SBN.
- Taxas de aeroporto incluídas, passíveis de alteração até 20 dias antes da partida.

Excluindo:

Bebidas (salvo indicação em contrário), extras de carácter pessoal na viagem, hotéis, restaurantes, despesas de saúde para além das indicadas no seguro de viagem incluído no pacote, taxas de hotelaria, cidade e/ou de aeroportos que não possam ser incluídas no bilhete de avião, todos os serviços não indicados no programa.

Visite <http://www.sbn.pt>

Saudações Sindicais A DIREÇÃO



GRANDE VIAGEM SBN 2024
Património da Indochina
Vietname-Cambodja e Laos

7 a 23 de setembro 2024

Inscrição Nº

Nome Sócio(a) Sócio Nº

Telemóvel E-mail Ativo Reformado

Nome completo Familiar Acompanhante

Data de nascimento NIF Telem Email

Nome completo Familiar Acompanhante

Data de nascimento NIF Telem Email

Data Assinatura

PARTICIPANTES

Familiar

Familiar

Acompanhante

Acompanhante

(assinale com X)

(assinale com X)

1º DIA – 7 - sábado – PORTO / ...

Comparência no aeroporto 150 minutos antes da partida. Formalidades de embarque e partida em voo com destino a Ho Chi Minh, via cidade de conexão. Noite a bordo.

2º DIA – 8 – domingo – MP – HO CHI MINH

Chegada, após formalidades aduaneiras encontro com o nosso representante local e transfer ao Hotel. Check in. Jantar em restaurante local. Alojamento.

3º DIA – 9 – 2ª feira – PC – HO CHI MINH

Pequeno-almoço e partida para visita aos Túneis de Cu Chi, situados a 70 km a noroeste da cidade de Ho Chi Minh (cerca de meia hora de carro), construídos desde 1948 para assistência dos Viet Minh para combater os franceses. Esta é uma cidade subterrânea com zonas de estar, cozinha, lojas de armas, hospitais, centros de comando. Durante a guerra contra os Estados Unidos toda a zona de Cu Chi foi declarada zona de guerra e foi fortemente bombardeada. Desde 1988 duas secções dos túneis foram abertas aos visitantes. Regresso a Ho Chi Minh. Almoço em restaurante local. De tarde, prosseguimento para visita panorâmica da cidade, começando pela Catedral de Notre Dame (exterior), a antiga estação dos correios, de estilo colonial cuja parte da sua estrutura de ferro foi desenhada por um discípulo de Gustavo Eiffel, a fachada do antigo palácio presidencial (exterior), um autêntico monumento histórico. Finalizamos com o Museu de Medicina Tradicional de Vietname. Jantar a bordo de um cruzeiro no rio de Saigão. Deslumbre-se com as maravilhosas vistas desta espectacular cidade iluminada. Regresso ao Hotel para alojamento.

4º DIA – 10 – 3ª feira – PC – HO CHI MINH – DELTA MEKONG – HO CHI MINH

Pequeno-almoço. Saída para o espectacular Delta do Mekong. O delta encontra-se a cerca de duas horas de distância de Ho Chi Minh, através de ruas buliçosas e animadas, num agradável percurso até à província de Ben Tre. À chegada ao cais, embarque para um passeio de barco (1h30) que o levará por canais estreitos, rodeados de densa vegetação até ao coração do Delta. Este é um mundo completamente diferente onde a vida se desenrola à volta do rio. Ao longo do dia, poderá degustar alguns dos produtos locais, como frutas exóticas autóctones cultivadas nas hortas do Delta, vinho de arroz caseiro, mel e caramelos de coco feitos em fábricas familiares. Voltamos à margem realizando um passeio em carro "Xe Loi", um veículo típico

desta zona e posteriormente em barco a remos pelos canais de densa vegetação. Almoço em restaurante local. Regresso a Ho Chi Minh. Jantar em restaurante local. Alojamento.

5º DIA – 11 – 4ª feira – PC – HO CHI MINH – PHNOM PENH (voo interno)

Pequeno-almoço. Tempo livre até ao transfere para o aeroporto. Formalidades de embarque e saída em voo com destino a Phnom Penh, capital do Camboja. Receção pelo guia local do Camboja, após as formalidades aduaneiras e transfere ao hotel. Almoço em restaurante local. De tarde visita do Palácio Real, construído pelo Rei Norodom em 1866, com o típico telhado Khmer e ornamentos dourados; o majestoso Pagode da Prata e o Pagode de Wat Phnom. Cruze-se com os anfitriões do templo, os leões e a serpente mítica da escadaria da entrada, e admire as grinaldas de jasmin e os cachos de bananas, oferendas dos que pedem boa sorte na escola e nos negócios. Jantar e alojamento.

6º DIA – 12 – 5ª feira – PC – PHNOM PENH – SIEM REAP

Pequeno-almoço. Visita do Museu Nacional. Almoço. Em hora combinar transporte ao aeroporto para embarque em voo com destino a Siem Reap. Chegada, recepção e transporte ao hotel. Jantar em restaurante local com show de dança Apsará. Regresso ao hotel. Alojamento.

7º DIA – 13 – 6ª feira – PC – SIEM REAP

Pequeno-almoço. Participação numa cerimónia no Pagode de Siem Reap (Monk Blessing). Esta cidade é um ponto de partida para visitar o conjunto monumental de Angkor, cujos magníficos templos construídos entre o séc. XI e XV, destacam-se pela sua arte, dimensões e integração na paisagem selvática. Saída em Tuk Tuk e visita à antiga capital Angkor Thom (século XII), explorando o Templo Bayon, com as suas 54 torres de enigmáticos rostos sorridentes, o templo-montanha de Baphuon, o Recinto Real com o Templo Phimeanakas, o Terraço dos Elefantes e o Terraço do Rei Leproso. Visita do impressionante Templo de Ta Prom, famoso por manter-se conforme foi descoberto, ou seja, coberto pela floresta, o que lhe confere uma atmosfera romântica e misteriosa. Entre nas aventuras de Lara Croft no cenário onde foi gravado o filme Tomb Raider e fotografe as raízes que envolvem as ruínas do templo. Almoço em restaurante local. De tarde, visita do mais famoso de todos os templos, Angkor Wat, Património da Humanidade. Este enorme

templo-montanha, construído pelo Rei Suryavarman II, é considerado a obra-prima da arquitetura e arte Khmer. O complexo é uma representação terrena do Monte Meru, residência dos deuses hinduístas. Ao final da tarde, assista ao pôr-do-sol num dos maiores edifícios religiosos do mundo. Deixe-se encantar pelas cores quentes que adensam a atmosfera mágica do templo e veja o reflexo das cinco torres, representadas na bandeira do país, nas águas onde flutuam nenúfares e flores de lótus. Jantar em restaurante local. Alojamento.

8º DIA – 14 – sábado – PC – SIEM REAP/ DANANG / HOI AN (voo interno)

Pequeno-almoço. Saída para Artisans D'Angkor, um centro de ajuda a jovens cambojanos desfavorecidos, que incute o trabalho nas artes tradicionais. Almoço em restaurante local. Tempo livre até ao transfer para o aeroporto. Formalidades de embarque e partida de novo de regresso ao Vietname, em voo com destino a Danang. Chegada, assistência do guia local e continuação em autocarro para a cidade de Hoi An (duração aproximada 45 minutos) e ao seu hotel. Jantar em restaurante local e regresso ao hotel para alojamento.

9º DIA – 15 – domingo – PC – HOI AN

Pequeno-almoço no hotel. Saída do seu hotel para andar de bicicleta até a aldeia de Tra Que. Um curto e fácil passeio ao redor da horta antes de ter uma breve informação dos agricultores sobre a preparação de solo e fertilização com algas marinhas do lago local. Nota: opção de autocarro, para quem não quiser bicicleta.

Depois disso, participação na demonstração de culinária com algumas iguarias locais, incluindo rolinho primavera "tam huu", Banh xeo ou panqueca local do povo na região central. Desfrute do seu almoço no Tra Que Village.

Em seguida, relaxe e mergulhe os seus pés com numa mistura de remédios herbais locais, que reduzem dor e desconforto, termina com uma massagem tradicional vietnamita. De tarde, visita panorâmica deste importante porto comercial asiático cuja arquitetura e estilo de vida pouco mudaram nos últimos anos. Passeio pelo centro histórico, descobrindo os templos, as casas dos comerciantes e a ponte coberta japonesa, um dos grandes símbolos da cidade. Visita do museu de história "Sa Huynh" e templo chindês Phuc Kien, um antigo pagode dedicado à deusa do mar, protetora dos navegadores. No final da tarde, passeio de barco no Rio Thu Bon, passando por

aldeias locais. Jantar em restaurante local. Tempo de lazer pela noite com a assistência ao espetáculo "Hoi An Memories Show". Conhecido como um espetáculo nocturno colorido e musicalmente deslumbrante, "Hoi An Memories show" recorda as memórias de Hoi An como um movimentado porto comercial no Sudeste Asiático com uma história que se estende ao longo de mais de 400 anos. Graças à participação de 500 atores, a maior performance de artes visuais ao ar livre deste país inclui danças folclóricas e contemporâneas, além de balé, junto com tecnologia de iluminação de última geração e efeitos sonoros sofisticados, oferecendo uma visão sobre a cultura e história da cidade de Hoi An. Regresso ao hotel para alojamento.

10º DIA – 16 – 2ª feira – PC – HOI AN – DANANG / HANOÍ (voo interno)

Pequeno-almoço. Transfer de regresso ao aeroporto de Danang para embarque em voo com destino à cidade de Hanói. Chegada, assistência pelo nosso guia local. Almoço em restaurante local. De tarde, visita ao antigo Templo de Ngoc Son, situado na margem de uma pequena ilha no Lago Hoan Kiem; passeio de riquexó, típicos triciclos através do bairro antigo de Hanói, também conhecido como o bairro das 36 ruas, cada uma era conhecida pelos artesãos e oficinas de uma profissão. Ao final da tarde, assistência a um espetáculo de marionetas na água, um espetáculo muito característico do Vietname e da cidade de Hanói. Jantar em restaurante local. Transporte ao hotel para alojamento.

11º DIA - 17 – 3ª feira – PC – HANOÍ

Pequeno-almoço. A capital do Vietname é uma mistura perfeita de velho e novo, asiático e europeu, uma unificação dinâmica da tradição e do pensamento progressista do século 21. Apesar do rápido desenvolvimento recente, a cidade manteve grande parte de sua identidade tradicional. Dia dedicado à sua visita. Começamos pelo exterior do Mausoléu de Ho Chi Minh e o Pagode do Pilar Único, construído em 1049 pelo Imperador Ly Thu Tong, que reinou desde 1028 a 1054. Este pagode esta construído em madeira sobre um único pilar de pedra e está desenhado como se fosse uma flor de lótus em honra de Buda. Continuamos até ao Pagode Tran Quoc, o mais antigo da cidade, localizado numa pequena ilha de West Lake. Almoço em restaurante local. De tarde, continuação da nossa visita agora pelo Templo da Literatura, a primeira universidade do país, fundado em 1070, pelo

mesmo imperador que o dedicou a Confúcio, como forma de honrar todos os estudantes que se dedicassem à literatura. É hora de relaxar com uma bebida na sala de espera da estação de comboio local, antes de se juntar aos moradores locais para um breve passeio de trem pela centenária ponte ferroviária Long Bien - uma testemunha histórica da resiliência de Hanói sobre as duas guerras de resistência, bem como as mudanças dramáticas da cidade na nova época. Jantar em restaurante local. Transporte ao hotel para alojamento.

12º DIA – 18 – 4ª feira – PC – HANÓI – HALONG / LAN HA

Pequeno-almoço. Partida em direcção à Baía de Halong ou Baía Lan Ha (165 km), Património da Humanidade e cenário de grande beleza natural. Durante o trajecto, aprecie uma paisagem composta por terras agrícolas do delta do Rio Vermelho e campos de arroz, exemplos da vida rural e tradicional do Vietname. À chegada, embarque num cruzeiro pela baía com almoço a bordo. O cruzeiro atravessa a baía, navegando entre ilhotas de formas características e cobertas de vegetação: Ilha da Tartaruga, Ilha do Cão, Ilha da Cabeça de Homem, entre outras. Jantar e alojamento a bordo.

NOTA: Dependendo de cada cruzeiro, realiza-se diferentes itinerários e o mesmo está sujeito a alterações sem aviso prévio.

13º DIA – 19 – 5ª feira – PC – HALONG/LAN HA – HANÓI – LUANG PRABANG (voo interno)

Pela manhã, continuação da navegação pela baía. Os mais madrugadores, poderão participar na demonstração de Taichi no convés superior. Pequeno-almoço (Brunch) para recarregar baterias. Desembarque pelas 10h30/11h00 e regresso a Hanói. No caminho, paragem na província de Bac Ninh situada no norte do Delta do Rio Vermelho, era antigo domínio e um dos berços da civilização vietnamita. Aqui nasceram muitas canções românticas tradicionais conhecidas como Quan Ho Bac Ninh e inúmeros festivais são organizados anualmente. Espetáculo de canções folclóricas – Quan Ho (Duo de amores). Almoço. Em seguida, transfer ao aeroporto de Hanói para embarque em voo com destino à última etapa da nossa viagem a cidade de Luang Prabang no Laos. Chegada, assistência pelo guia local e transfer ao centro da cidade. Jantar em restaurante local e alojamento.

Nota: Em Luang Prabang, não é permitido que utilizemos autocarros grandes, o número máximo de clientes em um

veículo é de 7-8 pax. Por isso, temos de utilizar várias carrinhas para o grupo.

14º DIA - 20 – 6ª feira – PC – LUANG PRABANG

Pequeno-almoço no hotel. Embarque num cruzeiro pelo rio Mekong com destino às grutas misteriosas de Pak Ou. Contemple os milhares de estátuas que representam o Buda a meditar, a ensinar e na posição de nirvana. Almoço em restaurante local. De tarde, visita do Museu Nacional, antigo Palácio Real, casa de uma extensa coleção de relíquias, incluindo a famosa Estátua de Buda e diversos presentes oferecidos por personalidades de diferentes cantos do mundo. Suba ao Mount Phousi para observar o pôr-do-sol sobre esta antiga cidade real e o Rio Mekong. Participação numa cerimónia de Baci. Este evento cerimonial espiritual foi prevalente no Laos, mesmo antes do budismo se instalar no país. É também uma herança comum nos países do Sudeste Asiático, particularmente na Tailândia e no Laos. Esta prática está ligada à crença antiga de que Baci é invocado religiosamente para sincronizar os efeitos de 32 órgãos do corpo humano considerados como kwan (KWA-ang) ou espíritos ou os "componentes da alma". Jantar em restaurante local. Regresso ao hotel para alojamento.

15º DIA - 21 – PC – LUANG PRABANG (CASCATA DE KUANG SI)

Pequeno-almoço. Partida para a Cascata de Kuang Si. Desfrute das belas cascatas, de vários níveis, e aproveite para se refrescar nas piscinas naturais. Almoço em restaurante local. Continuação da nossa visita agora Wat Xien Thong, o mais famoso e belo templo do centro histórico, construído no século XVI. Descubra ainda Wat Visou e Wat Aham, passaremos pela escola de belas artes. Tempo livre para visitar o mercado nocturno. Jantar em restaurante local. Regresso ao hotel para alojamento.

16º/17º DIA – 22/23 setembro – domingo/2ª feira MP LUANG PRABANG / HANÓI / PORTO

(voo interno + voo intercontinental)

Pequeno-almoço. Manhã livre. Almoço em restaurante local e transfere ao aeroporto para partir em voo destino Hanói. Chegada, recolha de bagagem, novo check in para voo intercontinental de regresso à sua cidade de origem, via uma cidade de conexão. Noite e refeições a bordo. Chegada no dia seguinte.