



GRUPPO ARCHEOLOGICO ROMANO

Organizzazione volontaristica per la tutela e la valorizzazione del patrimonio culturale O.N.L.U.S.

Direzione – Segreteria: 00162 ROMA – Via Contessa di Bertinoro 6 – Tel 06 638 5256

E.mail – info@gruppoarcheologico.it * Sito Web: www.gruppoarcheologico.it

TOUR YUNNAN E SHANGHAI

Kunming – Dali - Lijiang – Zhongdian (Shangri-La) – Kunming – Shanghai

DAL 1 AL 14 SETTEMBRE 2026 (14 GIORNI - 12 NOTTI)

1 Settembre | ITALIA - KUNMING

Volo intercontinentale per Kunming.

2 Settembre | Kunming (-/-/-)

Arrivo all'aeroporto di Kunming. Incontro con la guida locale e trasferimento in hotel. Kunming, nota come la "*Città della Primavera*", gode di un clima mite tutto l'anno.

Cena libera. Pernottamento in hotel.

3 Settembre | Kunming – Dali (B/L/-)

Colazione in hotel.

Visita della **Foresta di Pietra**, (Shilin), si trova a circa 90 km da Kunming ed è una delle meraviglie naturali più famose della Cina. Questo straordinario paesaggio carsico è formato da formazioni rocciose alte e affilate che sembrano alberi pietrificati, creando l'impressione di una foresta di pietra. La Foresta di Pietra è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità

dall'UNESCO e attira visitatori da tutto il mondo per la sua unicità geologica e la sua bellezza mozzafiato.

Pranzo in ristorante locale.

Trasferimento in treno ad alta velocità per Dali (circa 2 ore). Cena libera e sistemazione in hotel per il pernottamento.

4 Settembre | Dali (B/L/-)

Colazione in hotel.

Passeggiata sul **Corridoio Ecologico del Lago Erhai**, uno dei simboli naturali dello Yunnan, caratterizzato da paesaggi lacustri, piste panoramiche e villaggi tradizionali. È un'area panoramica situata sulla sponda orientale del Lago Erhai, rinomata per la sua bellezza naturale. All'interno del parco ci sono piattaforme panoramiche da cui si può ammirare una vista mozzafiato del lago, circondate da alberi rigogliosi, rendendo l'ambiente molto piacevole. Il parco è una meta ideale per passeggiate o giri in bicicletta, amato sia dai residenti locali che dai turisti.

Visita del **Tempio Chongsheng** con le sue celebri **Tre Pagode**, un complesso buddhista del IX secolo, tra i monumenti più antichi e iconici della provincia. Pagoda di Chongsheng (nota come Pagoda dei Tre Templi), è uno dei monumenti antichi più rappresentativi di Dali, situata a nord della città antica. Costruita durante la dinastia Tang, la struttura è composta da una torre principale e due torri più piccole. La torre principale, alta 69,13 metri, è una delle costruzioni più antiche e ben conservate nel sud della Cina.

La Pagoda di Chongsheng non è solo un simbolo di Dali, ma anche una testimonianza storica della diffusione del buddhismo nella regione.

Pranzo in ristorante locale

Nel pomeriggio scoperta della **Città Antica di Dali**, antico centro della cultura Bai, con vicoli, botteghe artigiane e architetture tradizionali. Al suo interno si trovano strade e edifici antichi ben conservati, circondati da montagne, con una vista lontana del Monte Cangshan e del Lago Erhai, creando un paesaggio naturale distintivo di Dali.

Cena libera. Pernottamento.

5 Settembre | Dali – Lijiang (B/L/-)

Colazione in hotel.

Visita ai villaggi di **Xizhou** e **Zhoucheng**, cuore della cultura Bai: **Xizhou** è noto per le eleganti case tradizionali e l'atmosfera rurale. Escursione alla città antica di Xizhou, situata a nord della città antica di Dali, è uno dei centri culturali della minoranza Bai. Questo antico villaggio è famoso per le abitazioni tradizionali Bai, ben conservate, caratterizzate da dettagliate incisioni e dipinti che mostrano l'arte architettonica e lo stile di vita del popolo Bai. Gli abitanti del villaggio mantengono ancora molte delle loro antiche tradizioni e del loro tipico artigianato, e i visitatori possono immergersi nella cultura autentica Bai.

Si prosegue con la visita a **Zhoucheng**, famoso per l'artigianato della tintura a indaco. È un piccolo villaggio rinomato per l'arte della tintura a cera, situato sulla riva occidentale del Lago Erhai. Quest'antica tecnica è ancora molto diffusa nel villaggio, e i lavori di batik di Zhoucheng sono noti per i loro colori vivaci e i motivi ricchi, con una particolare predilezione per i tessuti a contrasto blu e bianco. I visitatori possono esplorare le botteghe artigiane di batik e partecipare al processo di produzione.

Pranzo in ristorante locale.

Trasferimento a Lijiang. Arrivo e sistemazione in hotel.

Cena libera. Pernottamento.

6 Settembre | Lijiang (B/L/-)

Colazione in hotel.

Visita del vivace **mercato locale**, ideale per conoscere usi e prodotti tipici della minoranza Naxi.

Passeggiata al **Parco del Drago Nero**, uno dei luoghi più suggestivi della città, noto per il lago limpido con vista sul Monte innevato Yulong.

Visita al **Museo della Cultura Dongba**, dedicato alla cultura e alla scrittura geroglifica dei

Naxi, una delle ultime tradizioni pittografiche viventi al mondo. È un luogo che riflette profondamente la cultura tradizionale della minoranza Naxi. Si possono trovare iscrizioni sacre e musei che presentano la storia e la scrittura Dongba, una delle poche scritture geroglifiche ancora in uso al mondo.

Pranzo in ristorante locale.

Nel pomeriggio visita al **Villaggio Yuhu**, passeggiata nel Yuhu Village, un piccolo villaggio ai piedi delle Montagne del Drago di Giada, Yuhu è noto per le sue case in pietra tradizionali e per essere stato la residenza dell'esploratore e botanico austriaco Joseph Rock. Il villaggio conserva il suo fascino autentico ed è il punto di partenza per escursioni nelle vicine montagne. Si prosegue con la visita nella **Città Antica di Lijiang**, celebre per i canali e le case in legno, è una città storica nel sud-ovest della Cina, famosa per il suo antico centro, patrimonio dell'UNESCO. Le sue strade acciottolate, i canali e l'architettura tradizionale Naxi offrono un'atmosfera unica e affascinante. Lijiang è anche un punto di partenza per esplorare paesaggi naturali mozzafiato e scoprire le tradizioni delle minoranze etniche locali.

Cena libera. Pernottamento.

7 Settembre | Lijiang – Zhongdian (Shangri-La) (B/L/-)

Colazione in hotel.

Partenza per Shangri-La lungo una strada panoramica.

Sosta alla **Gola del Salto della Tigre**, uno dei canyon più profondi del mondo, legato a leggende locali e circondato da spettacolari pareti montuose. La **Gola del Salto della Tigre** è **una delle gole più profonde del mondo**, arrivando fino a 3790 metri nel suo punto più alto.

Vista sulla **Prima Ansa del Fiume Azzurro (Yangtze)**, punto in cui il grande fiume compie una drammatica curva di 180°. La curva dello Yangtze è, come suggerisce il nome, il punto in cui il fiume che scorre verso sud svolta improvvisamente verso nord, a causa del cambiamento nella forma delle catene montuose vicine, che in questo punto formano una gigantesca V.

Con il graduale accumulo di terreno fertile in questo punto, è nato lentamente un villaggio che ora si chiama Shigu, che in cinese significa "tamburo di pietra" (石鼓). Da sempre questa città è importante per collegare il Tibet con il mondo esterno.

Pranzo in ristorante locale.

Cena libera. Pernottamento.

8 Settembre | Zhongdian (Shangri-La) (B/L/-)

Colazione in hotel.

Escursione al **Lago Napa**, una vasta prateria alpina che in estate ospita cavalli, yak e uccelli migratori, offrendo un panorama naturale tipicamente tibetano.

Nel pomeriggio visita del **Monastero Songzanlin**, il più grande complesso buddhista tibetano dello Yunnan, noto come la "Piccola Potala". Songzanlin è il più grande monastero del **buddhismo tibetano** nella provincia dello Yunnan. Con una superficie di 30 ettari, sembra una versione in miniatura del monastero di Kumbum (Ta Er). Si trova su un pendio montuoso a 5 km dalla città di **Shangri-La**

Incontro con una famiglia tibetana per scoprire tradizioni e costumi locali.

Pranzo in ristorante locale.

Cena libera. Pernottamento.

9 Settembre | Zhongdian – Kunming (B/L/-)

Colazione in hotel.

Volo interno per Kunming.

Nel pomeriggio visita della **Porta del Drago del Monte Ovest (Xishan Longmen)**, celebre per i sentieri scavati nella roccia con vista spettacolare sul Lago Dianchi. La Collina d'Ovest, che è anche chiamata "Collina del Buddha Dormiente" perché la collina sembra una bella signora giovane accanto al Lago Dianchi con il volto verso l'alto e i capelli in acqua. Passeggiata nel **Mercato dei Fiori**, uno dei più rinomati della Cina per la varietà di piante e prodotti naturali.

Cena libera. Pernottamento.

10 Settembre | Kunming – Shanghai (B/-/-)

Colazione in hotel.

Volo per Shanghai. Accoglienza e trasferimento in hotel.

Pranzo e cena liberi. Pernottamento.

11 Settembre | Shanghai (B/L/-)

Colazione in hotel.

Visita del **Giardino Yuyuan**, raffinato giardino classico della dinastia Ming.

Passeggiata al **Tempio della Città di Dio** e nella vivace area commerciale del **Bazar di Chenghuangmiao**.

Visita al **Tempio del Buddha di Giada**, importante centro buddhista con preziose statue scolpite in giada.

Sosta al **Bund**, celebre passeggiata sul fiume Huangpu con vista sullo skyline futuristico di Pudong.

Un giro nelle effervescenti **Nanchino Road** e **Xintiandi**, quartieri moderni tra shopping e locali alla moda. Pranzo in ristorante locale.

Cena libera. Pernottamento.

12 Settembre | Shanghai – Zhujiajiao (B/L/-)

Colazione in hotel.

Escursione a **Zhujiajiao**, antico villaggio d'acqua con ponti in pietra, canali e case tradizionali. Microcrociera inclusa per ammirare la città dall'acqua.

Pranzo in ristorante locale. Cena libera. Pernottamento.

13 Settembre | Shanghai (B/-/-)

Colazione in hotel.

Giornata libera per shopping o visite individuali. Pranzo e cena liberi. Pernottamento.

14 Settembre | Shanghai – Partenza (B/-/-)

Colazione in hotel.

Trasferimento in aeroporto per il volo di rientro. Fine dei servizi.



LISTA HOTEL SELEZIONATI

Hotel 4 stelle:

Sistemazioni previste o similari

Kunming: Jinjiang Hotel - <http://www.jinjianghotelkunming.com/>

Dali: Landscape Hotel - <http://dalilandscape.hotel00.com/>

Lijiang: Dofu Hotel

Zhongdian (Shangri-La): Paradise Hotel

Shanghai: Golden Tulip Bund New Asia Hotel - <https://bund-new-asia.goldentulip.com/en-us/>

La lista degli alberghi è soggetta a riconferma al momento della prenotazione tenendo ferma la categoria.



VOLO AEREO INTERCONTINENTALE

COMPAGNIA AEREA: HAINAN AIRLINES

01.09.2026 HU438 ROMA FCO 11.15 - SHENZEN SZX 05.00 +1

02.09.2026 HU7767 SHENZEN SZX 07.30 - KUNMING KMG 09.35

14.09.2026 HU7724 SHANGHAI PVG 17.05 - SHENZEN SZX 19.40

15.09.2026 HU437 SHENZEN SZX 01.45 - ROMA FCO 08.35

Franchigia bagaglio in stiva inclusa 20Kg / in cabina 7 Kg



Viaggio per 30 persone max riservato ai soli soci

- **Prezzo tour e volo: euro 3.100,00 a persona (in camera doppia /doppia con letto aggiunto)**
- **Supplemento camera singola: € 550,00**

Le quote comprendono:

- ✓ Il viaggio intercontinentale di andata e ritorno e relative tasse aeree
- ✓ Sistemazione in camera negli alberghi proposti o similari della stessa categoria
- ✓ Prima colazione in hotel
- ✓ Pranzi come indicati dal programma
- ✓ 1 bicchiere di soft drink per persona ad ogni pasto
- ✓ Voli interni Shangri-La/Kunming/SHANGHAI con tasse e bagaglio in stiva incluso (20Kg)
- ✓ Treni interni in SECONDA classe
- ✓ Tutti i trasferimenti con pullman privati da/per aeroporto/stazioni ferroviari nelle varie località ed escursioni previste
- ✓ Tutti gli ingressi nei siti indicati
- ✓ Le guida/assistente locale parlante italiano a Shanghai
- ✓ Le guida/assistente locale parlante inglese nello Yunnan
- ✓ Auricolari durante le visite
- ✓ Gli ingressi nei siti turistici previsti
- ✓ I pasti indicati come da programma con 1 bicchiere di soft drink per persona
- ✓ Assicurazione medico (copertura 20.000,00 €) e bagaglio (copertura 1.000,00 €) Europ Assistance durante il viaggio
- ✓ Assistenza telefonica in lingua italiana in loco ed in Italia.

Le quote non comprendono:

- ✓ Le spese e gli adempimenti per il visto Cina (non necessario per partenze fino al 31.12.2026)
- ✓ Le bevande non incluse e i pasti non previsti nel programma
- ✓ Le mance ai personali di servizi (65 € per persona per tutto il viaggio).
- ✓ Polizza assicurativa di annullamento viaggio Europ Assistance (costo pari al 4.5% del valore dei servizi acquistati)
- ✓ Tutto quanto non incluso alla voce "le quote comprendono"

PRENOTAZIONE ENTRO IL 30 APRILE 2026 € 200,00



LE ASSICURAZIONI

Assicuratore: **Europ Assistance**



Nella quotazione esposta è ricompresa l'assicurazione medico-sanitaria di viaggio, con copertura di euro 20.000,00, e smarrimento bagagli, con copertura di euro 1.000,00.

Non è invece compresa nella quotazione, ma è stipulabile facoltativamente, la polizza assicurativa per annullamento viaggio, il cui importo è pari al 4.5% del valore complessivo dei servizi acquistati.



CONSIGLI UTILI

VISTO:

Dal 12 novembre 2025 e sino al 31 dicembre 2026, i cittadini italiani in possesso di passaporto ordinario, con almeno 6 (sei) mesi di validità residua, potranno viaggiare in Cina per motivi di affari, turismo, visite a familiari o amici e transito, per un soggiorno massimo di 30 giorni, senza richiedere il visto di ingresso.

LINGUA: La lingua ufficiale è il mandarino (putonghua), esistono poi numerosi dialetti che variano da regione a regione.

VALUTA: La valuta ufficiale della Cina Popolare è il Renminbi (RMB) chiamato dai cinesi Yuan. Lo Yuan è suddiviso in 10 Jiao a loro volta suddivisi in 10 Fen. Un euro equivale a circa 10 Yuan.

CARTE DI CREDITO E BANCOMAT: In Cina sono accettate tutte le carte di credito sia negli hotel che nei negozi di lusso. Per il resto sono accettati gli Yuan. I Traveller Chèque sono convertibili in Yuan, ma non in dollari o in qualunque altra valuta estera, per farlo ci vuole in ogni modo il numero del passaporto. L'Euro è accettato e cambiato in ogni sportello di cambio. Potete prelevare dagli sportelli bancomat con delle piccolissime commissioni estere.

CLIMA: Periodo estivo "caldo umido" su tutto il territorio anche di notte (27° - 38°). Autunno/Primavera temperature simili all'Italia. Inverno a Nord (Pechino) molto freddo, al Sud temperature 18°/24°.

ABBIGLIAMENTO: In generale un abbigliamento pratico e informale. In autunno le temperature sono molto simili all'Italia, si consigliano abiti di mezza stagione e una giacca e/o impermeabile sempre a portata di mano, scarpe comode chiuse. In inverno fa molto freddo al nord ed è più mite al sud. In estate è caldo umido e si consigliano abiti leggeri di cotone sia al nord che al sud. Una leggera giacca a vento è sempre bene portarla sia per le piogge che per l'aria condizionata che

nei ristoranti e grandi magazzini è molto alta. Per coloro che vanno in Tibet è da tener presente l'escursione termica tra giorno e notte.

TAXI: Se decidete di prendere il taxi ricordatevi di portare con voi la business card dell'hotel nel quale alloggiate, in quanto non tutti parlano o comprendono bene la lingua inglese.

BAGAGLIO: Secondo i regolamenti cinesi tutto il bagaglio deve essere munito di chiusura con chiave o combinazione, etichetta con il nome, cognome e indirizzo del proprietario. Sui voli domestici all'interno della Cina è consentito portare gratuitamente solo 20 kg di bagaglio, per quanto riguarda il bagaglio a mano, bisogna attenersi alle norme di sicurezza internazionali (circa 5/7 kg a persona). Inoltre, sempre sui voli domestici all'interno della Cina, è proibito portare carica-batterie/power bank per cellulari che siano privi di una chiara etichetta di certificazione CCC (China Compulsory Certification).

MANCE: In Cina nei ristoranti non si usa lasciare la mancia. Le mance agli autisti e alle guide sono da pagarsi ad inizio viaggio una-tantum.

VACCINAZIONI : Non è richiesta nessuna vaccinazione né profilassi.

CORRENTE ELETTRICA: Il voltaggio in Cina è di 110/220 volt. Le prese sono di tipo americano, comunque ogni albergo è munito di adattatore.



SUGGERIMENTI

SHOPPING: In Cina potrete acquistare tantissimi articoli, molto vari: dalla giada alla seta; da articoli di antiquario all'argento antico; tappeti, piumoni in seta, sciarpe, porcellana, e per gli amanti del thé avrete solamente l'imbarazzo della scelta. Il consiglio più adatto è quello di contrattare il prezzo prima di decidere di acquistare!!

CUCINA: In Cina i pasti hanno molta importanza in quanto per loro è un momento di condivisione, ecco perché i cinesi condividono i piatti, i quali sono spesso messi in comune. I cinesi mangiano con l'aiuto di bacchette, di legno e più raramente di porcellana. La tavola, caratterizzata appunto da un aspetto sociale, è rotonda, talvolta con al centro un disco girevole sul quale si trovano i piatti in comune; nessun coltello è presente a tavola. Tutti gli alimenti sono tagliati in cucina, ad eccezione dei frutti di mare che talvolta sono serviti non sgusciati. La bevanda più diffusa, il thé, è consumato per le sue virtù digestive e decongestionanti. La birra e l'alcol di riso sono piuttosto bevande per le feste, riservate ai grandi eventi. Nondimeno, durante un pasto ordinario a casa propria, in generale non è prevista alcuna bevanda e ci si disseta con una zuppa. Non mancano mai il tofu, ovvero "formaggio" di soia, il riso bianco, cotto al vapore e quindi quasi colloso e gli spaghetti di riso oppure di soia. Molto presenti sono le verdure anche queste cotte per la maggioranza al vapore. Assolutamente consigliata da provare è la "marmitta mongola" (hot pot), composto da un recipiente colmo di brodo (piccante e non) e da un braciere, alimentato con carbone che mantiene il brodo in ebollizione, posti al centro della tavola in cui i commensali mettono, servendosi delle bacchette, le varie porzioni di carne, pesce e verdure miste a cui fanno contorno tipiche salse cinesi.

"DIN TAI FUNG", catena nata a Taiwan ma presente in tutto l'Oriente, specializzata nei ravioli al vapore, i famosi xiaolongbao.

"BAR ROUGE", a Shanghai, per vedere lo skyline da una delle più belle terrazze della città, si trova al num. 18 del Bund, dove potrete gustare un buon aperitivo.

"DONG LAI SHUN RESTAURANT", ristorante storico a Pechino dove provare la vera 'marmitta mongola'.

"LOST HEAVEN", ottimo ristorante nei pressi di Piazza Tienammen, a Pechino, dove provare la vera cucina dello Yunnan.

"MEILONGZHEN RESTAURANT (RISTORANTE STORICO)", ristorante molto bello, situato in un piccolo cortile tra i grandi grattacieli di Shanghai, dove potrete gustare un'ottima cucina tradizionale cinese.

"T'ANG COURT", ristorante 3 stelle Michelin sito nel quartiere della concessione francese di Shanghai, dove poter provare la vera cucina cantonese.

"Kathleens' WAITAN RESTAURANT", ottimo ristorante in una bellissima location sulla terrazza di un bellissimo palazzo sul Bund, a Shanghai. Cucina europea, internazionale.

A Guilin gli ottimi ristoranti della cucina locale sono negli alberghi, tipo Shangri-La oppure Sheraton Hotel.

"De Fa Chang Restaurant", ristorante locale di Xian dove provare diverse tipologie di ravioli, ovvero il piatto tipico della zona.

LE PRENOTAZIONI dovranno essere effettuate presso la segreteria del GAR dietro versamento della quota d'iscrizione al viaggio **di € 200,00 entro il 30 Aprile 2026**

Sarà necessario fornire una copia del presente programma firmato per accettazione. La prenotazione non è rimborsabile in caso di rinuncia al viaggio da parte del socio

SI RICORDA CHE I VIAGGI DI STUDIO ORGANIZZATI DAL GRUPPO ARCHEOLOGICO ROMANO SONO RIVOLTI AI SOLI SOCI.