



GRUPPO ARCHEOLOGICO ROMANO

Pasqua in Sri Lanka

Dal 2 al 13 aprile 2026



“Un viaggio indimenticabile nell’isola dai mille volti: templi antichi, città coloniali, piantagioni di tè, foreste tropicali e spiagge da sogno. Lasciati incantare dalla magia di un popolo sorridente, da profumi esotici e panorami mozzafiato. Lo Sri Lanka ti aspetta per un'avventura autentica e sorprendente!”

Programma di viaggio



2 aprile 2026 Roma - Colombo

Ritrovo dei partecipanti in aeroporto, incontro con l'**accompagnatore** e partenza con volo di linea Turkish Airlines delle ore 19.55 per **Colombo** via **Istanbul**.

Arrivo a Istanbul alle ore 23.35 e proseguimento alle ore 02.00 (+ 1). **Pasti e pernottamento a bordo.**

3 aprile 2026 Colombo - Dambulla

Pasti Inclusi: pranzo e cena.

Arrivo all'aeroporto internazionale di **Colombo** alle ore 12.45. Disbrigo delle formalità d'ingresso, incontro con la vostra guida nazionale parlante italiano che vi accompagnerà per tutto il soggiorno in Sri Lanka.

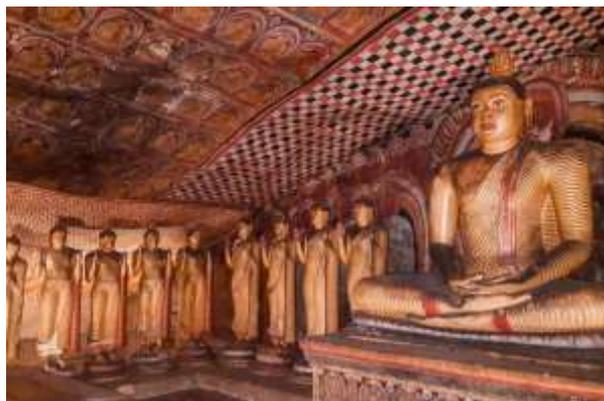
Partenza dall'aeroporto verso **Dambulla** / Habarana.

Il pranzo sarà servito in un ristorante locale lungo il percorso.

All'arrivo, check-in in hotel e resto della giornata da trascorrere a proprio piacimento.

Cena in Hotel.

Pernottamento [Hotel Lago Amaya](#) ville standard



4 aprile 2026 Ritigala - Anuradhapura

Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena.

Questa mattina vi accompagneremo in un'escursione unica. Dopo la colazione, alle 08:00 circa, ci dirigiamo verso

l'antico sito archeologico di Ritigala.

Storicamente, Ritigala era conosciuta come "Aritta Pabbatha" (la montagna di Aritta).

Intorno al III secolo a.C., Aritta, che era il ministro capo del re Devanampiyatissa e che in seguito fu ordinato primo monaco dello Sri

Lanka e divenne un Arahath, trascorse la sua vita monastica a Ritigala. Ci sono molte rovine monastiche di pietre, vie a terrazza, terrazze circolari, un ponte di pietra e i resti di un gigantesco stagno con argini di pietra costruito attraverso un corso d'acqua.

Una curiosa particolarità del Ritigala è che, pur trovandosi nella zona secca, sulla cima crescono molte piante della zona umida temperata. È anche uno degli habitat più noti per una varietà di erbe, radici, steli e fiori utilizzati nell'Ayurveda. Oggi, questo eremo della foresta è la dimora di diversi monaci che utilizzano grotte scavate e abitazioni grezze come rifugio per la meditazione.

Durante il tragitto, ci fermiamo a casa di un medico che pratica tecniche ayurvediche autoctone.

L'Ayurveda si riferisce al sistema di medicina tradizionale utilizzato nelle zone rurali dello Sri Lanka, che prevede l'uso di oli e balsami a base di ingredienti naturali reperiti in loco e l'utilizzo di tecniche di applicazione tradizionali. Sebbene l'Ayurveda sia diventato estremamente popolare sia a livello locale che internazionale, solo pochi medici seguono le tecniche e le tradizioni di un tempo e oggi avete l'opportunità unica di trascorrere del tempo con uno di loro. Incontreremo un medico ortopedico con profonde radici nell'Ayurveda, con antenati che risalgono a oltre 32 generazioni, tutti medici ayurvedici. Vedrete sicuramente anche pazienti che hanno fatto un lungo viaggio per andare da lui, nella speranza di vedere una cura, dove anche la medicina occidentale ha fallito.

Successivamente ci dirigiamo verso **Anuradhapura.**

Durante il tragitto, avrete l'opportunità di interagire brevemente con i bambini del posto, di trascorrere un po' di tempo nella scuola e di condividere e insegnare qualche parola in

italiano.

Proseguimento verso Anuradhapura.

Il pranzo sarà servito in un ristorante locale di Anuradhapura.

Visiteremo la città sacra di Anuradhapura, Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO e prima capitale dello Sri Lanka (5° secolo a.C. - 9° secolo d.C.), centro della civiltà buddista dell'isola e senza dubbio la più grande città dell'antico Sri Lanka. Abbandonata dopo un'invasione nel 993 d.C., questo sito Patrimonio dell'Umanità ospita alcuni dei più antichi santuari buddisti dell'isola, alcuni dei quali risalgono al III secolo a.C., imponenti "dagabas" (camere delle reliquie) di colore bianco e monumenti impreziositi da splendide sculture o intagli in pietra, giardini di piacere, bagni in pietra splendidamente realizzati, stagni e un superbo sistema di irrigazione di bacini e canali sono le principali attrazioni di Anuradhapura.

Rientro in hotel per il pernottamento.

Pernottamento [Hotel Lago Amaya](#) ville standard

5 aprile 2026 Sigiriya – Polonnaruwa

Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena.

Dopo colazione esploriamo la fortezza di Sigiriya.

La fortezza rocciosa di Sigiriya, nota anche come "**Lion Rock**", fu costruita in cima a un masso nel V secolo ed è oggi patrimonio dell'umanità dell'UNESCO. Il re Kasyapa costruì questo incredibile palazzo di roccia nascosto, con le sue guarnigioni protettive, un fossato pieno di coccodrilli e un complesso di giardini di piacere splendidamente paesaggistici. Durante la salita, avrete la possibilità di conoscere le diverse teorie che circondano il magnifico palazzo. La salita consiste in circa 1200 gradini. La prima parte della visita consiste in una piacevole passeggiata attraverso i giardini di piacere. Quando si inizia a salire, ci sono due aree in cui è possibile fare una pausa durante la salita e godersi la splendida vista. Lungo il percorso si incontrano diversi punti di interesse, tra cui i rifugi delle grotte, la parete degli specchi, la grotta degli affreschi e la rovina del palazzo reale sulla cima della roccia.



La durata della visita è di circa 1,5-2,5 ore, a seconda della velocità con cui si preferisce salire. Una volta tornati alla base di Sigiriya, vi verranno serviti frutta fresca, acqua e asciugamani bagnati/asciutti per rinfrescarvi dopo la salita.

In seguito, in un'ora e 20 minuti di auto, attraverso la piacevole campagna tropicale e le coltivazioni di risaie, esploreremo **la città medievale di Polonnaruwa**.

All'arrivo, in un caffè rurale, gusteremo un pasto tradizionale dello Sri Lanka, preparato con il fuoco a legna e servito su foglie di banano e pentole di argilla...

Polonnaruwa fu la seconda capitale dello Sri Lanka governata dal re Vijayabahu dopo la distruzione di Anuradhapura nel 993. Oltre ai monumenti bramini costruiti dai Cholas, il sito comprende le rovine monumentali della favolosa "città-giardino" creata dal re Parakramabahu I nel 12° secolo.

La visita si articola in quattro parti, rendendo omaggio alla pianificazione strategica di questa città archeologica da parte dei suoi primi governanti. Si inizia con il Palazzo del Re, che ancora oggi si erge imponente dando un'idea della superiorità architettonica che esisteva nell'antichità. Dopo una rapida visita al palazzo e ai bagni, si visitano il Tempio delle Reliquie dei Denti, la magnifica Casa delle Immagini e lo storico "Watadage". La visita si conclude al tempio Gal Vihara, dove si possono ammirare le imponenti statue di Buddha scolpite nella

roccia.

Sono disponibili biciclette per chi desidera visitare i siti archeologici.

Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

Pernottamento [Hotel Lago Amaya](#) ville standard



6 aprile 2026 Dambulla – Kandy

Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena.

Questa mattina, dopo una prima colazione,

check-out dall'hotel e trasferimento a **Kandy**.

Lungo la strada, visitate **Dambulla**, patrimonio dell'umanità, nota per i suoi templi rupestri riccamente dipinti.

I **templi rupestri di Dambulla** sono il complesso di templi rupestri più grande e meglio conservato dello Sri Lanka e si ergono a 160 metri di altezza sulle pianure circostanti, con oltre 80 grotte documentate nel

complesso. Il sito è di particolare interesse per chiunque sia interessato all'arte storica, poiché cinque delle grotte contengono antiche statue e dipinti relativi al Signore Buddha e alla sua vita. La leggenda narra che il sacro vaso d'acqua all'interno del tempio non si esaurisce mai e non trabocca, anche se viene costantemente riempito da una piccola sorgente naturale sulla roccia stessa. La salita dalla base non è faticosa e può essere fatta a passo tranquillo. Il tempo di percorrenza è di circa 30 minuti. La guida acquisterà il biglietto d'ingresso e salirà con voi. Ci sono circa 200 gradini. Il momento migliore per salire è la mattina presto o il tardo pomeriggio per evitare il caldo. È necessario coprirsi le ginocchia e le spalle e accedere alle camere interne a piedi nudi o con i calzini.

Lo Sri Lanka è da sempre rinomato per le sue spezie. Fin dall'antichità, i commercianti di tutto il mondo che giungevano in Sri Lanka portavano sull'isola le loro cucine autoctone, dando vita a una ricca diversità di stili e tecniche di cucina. Gli abitanti dello Sri Lanka usano le spezie in abbondanza nei loro piatti e in genere non seguono una ricetta esatta. Inoltre, alcune delle erbe e delle spezie sono utilizzate anche per scopi medicinali nel metodo di medicina indigena denominato "Ayurveda".

Oggi visitiamo un **giardino privato di spezie**. Qui imparerete a conoscere i profumati chiodi di garofano, la cannella, il cardamomo, la noce moscata, il macis e il pepe, oltre a molte altre spezie preferite come il cacao e la vaniglia. La guida vi spiegherà le diverse spezie e vi mostrerà come alcune di esse vengono coltivate, lavorate e applicate in pratica per scopi culinari e medicinali. Nella zona è stata creata un'unità di lavorazione e formazione e i coltivatori sono riuniti in una cooperativa per garantire prezzi equi. Dopo la visita al giardino, potrete gustare un delizioso pranzo tradizionale a base di riso e curry, arricchito da spezie locali. Se lo desiderate, avrete anche l'opportunità di partecipare a una dimostrazione pratica di cucina presso il giardino delle spezie prima del pranzo.

Kandy era un tempo la capitale dei venerati re kandyani del XVI secolo, che per 300 anni difesero strenuamente e con successo il loro regno dagli invasori portoghesi e olandesi. Alla fine cadde in mano agli inglesi nel 1815, ma la salubre stazione collinare ha mantenuto la sua posizione di epicentro della cultura singalese e di importante luogo di pellegrinaggio spirituale per i buddisti. Molte delle leggende, delle tradizioni e del folklore sono ancora tenute in vita dalla gente amichevole della regione.

Verso le 16.30 visita di Kandy con un tour panoramico, attraverso la strada del lago superiore, con sosta nella piazza del mercato con i famosi negozi di batik e di gemme, per finire al

Tempio della reliquia del dente.

Il famoso **Tempio della Sacra Reliquia del Dente**, noto anche come "Dalada Maligawa", a Kandy, è uno dei luoghi di culto più venerati dai buddhisti. Costruito nel XVI secolo, questo tempio ospita la sacra Reliquia del Dente del Buddha, portata in Sri Lanka durante il regno del re Meghavarna (301-328). La reliquia è racchiusa in sette scrigni, uno dentro l'altro, il più esterno dei quali ha la forma di uno stupa, adornato con un gran numero di ornamenti d'oro. I sovrani che si sono succeduti hanno aggiunto diversi edifici al complesso del tempio, l'ultimo dei quali è il baldacchino d'oro che sovrasta il santuario interno dove è collocata la reliquia del dente. In origine il tempio si trovava all'interno del complesso del palazzo del re, in quanto simbolo dell'autorità reale.

Pernottamento [Hotel Amaya Hills](#) camera Deluxe



7 aprile 2026 Kandy - Pilimatalawa

Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena.

Oggi si fa colazione a piacere.

In seguito, avrete la possibilità di incontrare **Chami, che ha una passione per l'arte e l'architettura**. Questo giovane ed energico individuo vive nella parte più tranquilla e collinare di Kandy con la moglie e la giovane figlia. Qui avrete l'opportunità di sperimentare il vero stile di vita locale di Kandyan, gustando un delizioso pranzo locale, preparato al momento dalla moglie.

In seguito, **visiteremo una fondazione di danza tradizionale** situata a pochi minuti dal tempio. Qui assisterete a uno spettacolo privato di danza tradizionale kandyana e di tamburi. Questa esperienza è molto coinvolgente perché il nostro maestro di danza locale vi insegnerà anche le basi della danza e del tamburo dopo l'esibizione e, se siete interessati, potrete anche posare per alcune fotografie vestiti con gli abiti tradizionali della danza kandyana.

In seguito, **ci fermeremo presso gli "Antichi**

artigiani", impegnati nel processo di lavorazione tradizionale dell'ottone, che producono oggetti in ottone utilizzando metodi e tecniche tradizionali e la cui dedizione alle arti, alle sculture e all'artigianato risale all'antico periodo del Regno di Kandyan.

Visitiamo poi il tempio di Lankathilake.

Il tempio di Lankathilake è un magnifico edificio in mattoni bianchi e nella sala del santuario si trova una superba immagine seduta del Buddha. Costruito dal re Parakramabahu e successivamente restaurato da Vijayabahu IV, questo spettacolare edificio in mattoni era un tempo alto cinque piani e abbellito con fiori, rampicanti, animali, uccelli e statue di divinità. Le due gigantesche colonne all'ingresso, ora spezzate fino a raggiungere un'altezza di 58 piedi, dovevano essere in origine almeno il doppio. La navata a forma di cattedrale conduce a una statua di Buddha in piedi, ora senza testa, che era alta 41 piedi. Le pareti esterne sono ornate da delicate sculture che raffigurano vari edifici dell'epoca di Polonnaruwa. Di fronte al Lankathilake si trova un "mandapaya" a pilastri con 40 colonne in pietra ornate di casti.

Più tardi, si torna in albergo.

Pernottamento [Hotel Amaya Hills](#) camera Deluxe

8 aprile 2026 Kandy - Nuwara Eliya

Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena.

Alle 07:00 circa, ci dirigiamo verso la stazione ferroviaria di Kandy con la colazione al sacco - per salire a bordo del treno che parte per **Nuwara Eliya**.

Viaggiare in treno è probabilmente il modo più attraente per spostarsi nella verdeggiante regione collinare dello Sri Lanka. Il viaggio offre l'opportunità di assistere a paesaggi e panorami magici. È anche uno dei modi migliori per incontrare gli abitanti della zona che utilizzano il trasporto ferroviario ogni giorno.

Nota: il viaggio in treno dura circa 03 ore.

Check-in al **Jetwing St Andrews** per il pranzo.

All'arrivo, sarete prelevati dalla stazione ferroviaria di Nuwara Eliya e trasferiti al Jetwing St Andrews.

Nel tardo pomeriggio, visita della città di **Nuwara Eliya**.

Nuwara Eliya è conosciuta come la "piccola Inghilterra" dello Sri Lanka, sullo sfondo di montagne, valli, cascate e piantagioni di tè. Si suppone che sia uno dei luoghi più freddi dell'isola, ma in realtà è proprio come un giorno di primavera inglese, anche se la temperatura scende leggermente verso sera. In tutta Nuwara Eliya si possono vedere le testimonianze dell'influenza coloniale britannica, tra cui edifici pubblici come l'ufficio postale e molti bungalow, cottages e hotel.

Nel tardo pomeriggio, tempo permettendo, potrete passeggiare da soli per la città... forse una passeggiata nella piazza del mercato locale.

Cena in Hotel.

Pernottamento [Hotel Jetwing St Andrews](#) camera Superior



9 aprile 2026 Nuwara Eliya - Bentota

Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena.

Dopo la prima colazione, visita a una **piantazione/fabbrica di tè** lungo il percorso.

Visiteremo una fabbrica di tè della zona e conosceremo la storia del tè di Ceylon. Saremo accompagnati nella lavorazione del tè, nelle tecniche di raccolta e nelle procedure della

fabbrica di tè. Il tè è stato introdotto per la prima volta in Sri Lanka a metà del XIX secolo e Nuwara Eliya è sempre stata la capitale del tè del Paese. Durante il tragitto verso questa città coloniale, si potranno vedere ettari e ettari di piantagioni di tè, sia che si viaggi in treno che in auto.

Durante la visita alla fabbrica del tè, impareremo come la foglia verde grezza viene raccolta e poi trasformata nel popolare prodotto marrone scuro attraverso il processo di essiccazione, taglio, arrotolamento e fermentazione. Avremo anche l'opportunità di imparare a "degustare"

correttamente il tè e a identificare le sottili differenze tra le varietà. Lo Sri Lanka è uno dei maggiori esportatori di tè al mondo e, insieme alla cannella, ha reso l'isola molto popolare! Dopo l'esperienza nella regione collinare, questa mattina lasciamo Nuwara Eliya e intraprendiamo un viaggio panoramico di circa 5 ore e mezza verso **Bentota**.

Il pranzo sarà servito in un ristorante locale lungo il percorso.

A Bentota, si effettua il check-in al Thaala Bentota, per trascorrere il resto della giornata a disposizione.

Cena in Hotel.

Pernottamento [Hotel Thaala Bentota](#) camere **Superior vista mare**



10 - 11 aprile 2026 Bentota

Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena. Trascorrete questi giorni a vostro piacimento. Colazione, pranzo e cena saranno serviti in hotel.

Bentota è un'affascinante città costiera sulla costa sud-occidentale dello Sri Lanka, a circa 65 km a sud di Colombo. Conosciuta per le sue incontaminate spiagge dorate, i lussureggianti ambienti tropicali e i tranquilli paesaggi

fluviali, è la destinazione perfetta sia per il relax che per l'avventura.

Pernottamento [Hotel Thaala Bentota](#) camere **Superior vista mare**

12 aprile 2026 Bentota - Colombo - Roma

Pasti inclusi: colazione, pranzo.

Oggi, dopo la colazione, trascorriamo le ore del mattino a disposizione.

Alle ore 1200 circa, facciamo il check-out e iniziamo il viaggio verso l'aeroporto.

Ci dirigiamo quindi verso **Galle, una delle antiche piazze commerciali dello Sri Lanka**.

Il pranzo sarà servito in un ristorante locale di Galle.

Storicamente, questa città fortificata,

premiata come Patrimonio dell'Umanità, era un porto di scalo essenziale per i commercianti cinesi, persiani, arabi e indiani. In seguito arrivarono giavanesi e sumatri, seguiti da Marco Polo nel 1299 d.C.. I portoghesi arrivarono nel 1500 e costruirono un insediamento con un forte di palme e fango. Questo fu conquistato dagli olandesi (e infine dagli inglesi) che aggiunsero grandi bastioni e baluardi per proteggere la loro presenza. Le strade strette sono fiancheggiate da vecchie case che mostrano l'eredità olandese e verande a pilastri. Gli uffici governativi sono ancora in uso e la comunità è animata dalla vita quotidiana: una città viva che respira, nascosta tra le mura fortificate di questa antica cittadella marittima.

Esploriamo il Forte di Galle a piedi.

Risate, chiacchiere, pettegolezzi e sorrisi abbondano tra le mura del bastione. Esploriamo il forte, ricco di punti di riferimento, passeggiando davanti alla chiesa olandese, alla casa del governatore, ai magazzini delle spezie, alla piazza del tribunale, al Kacheri o municipio, al faro e ai bastioni. Vicino all'antica moschea araba si trovano le strade che portano ai campi da



cricket e alla casa del giudice distrettuale, circondata da antichi alberi di frangipane. Vi è una varietà di negozi esclusivi da esplorare.

In seguito, si procede verso l'aeroporto in coincidenza con il volo internazionale di partenza. Se il tempo lo consente, si può fare una sosta ad Ahungalla e Balapitiya per visitare la città. Imbarco sul volo Turkish Airlines delle 22.15 per Roma via Istanbul.

Pasti e pernottamento a bordo.



13 aprile 2026 Roma

Arrivo a Istanbul alle ore 04.25 e ripartenza alle ore 07.35. Arrivo a Fiumicino alle ore 09.20 e fine dei servizi.

QUOTA PER PERSONA IN CAMERA DOPPIA € 2815,00

QUOTA SCONTO SOCI FEDERMANAGER IN CAMERA DOPPIA € 2680,00

QUOTA ISCRIZIONE GRUPPO ARCHEOLOGICO ROMANO € 37

LA QUOTA COMPRENDE:

- Voli intercontinentali
- Pensione completa dal pranzo del primo giorno al pranzo dell'ultimo giorno
- Bus privato con autista e aria condizionata
- Guida parlante italiano
- Tutte le visite guidate incluse nell'itinerario
- Accompagnatore Protea Viaggi dall' Italia

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Supplemento Singola 750,00 €
- Tasse aeroportuali 430,00 €
- Iscrizione annuale al Gruppo Archeologico Romano 37 €
- Tutto ciò che non è menzionato nella "quota comprende"
- Assicurazioni da quantificare alla prenotazione
- Spese di natura personale come fatture del bar, telefono, lavanderia, ecc.
- Mance

Viaggio realizzato con Protea

Per informazioni e iscrizioni inviare una mail all'indirizzo: **gargiramondo@gmail.com**
Telefono 338 6556393