

MESSICO – Día de los Muertos

Dove gli antenati ritornano e il Messico si veste di colori



SPECIALE PERCHÈ

- Visita ai grandi siti archeologici maya di Teotihuacán, Palenque, Chichén Itzá, Uxmal e Tulum
- Incontro con le comunità del Chiapas e dello Yucatán e approfondimento della realtà zapatista
- Laboratorio di cucina tradizionale e pranzo condiviso con la comunità maya di Yaxunah
- Bagni in cascate, cenote e nelle acque turchesi della Laguna dei Sette Colori di Bacalar

AREA DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Cañón del Sumidero – spettacolare canyon scavato dal fiume Grijalva, con pareti di 1.000 metri
- Cascate di Agua Azul e Roberto Barrios – tra le più belle del Chiapas, immerse nella foresta tropicale
- Laguna di Bacalar – la celebre "Laguna dei Sette Colori", un ecosistema acquatico affascinante



Un viaggio attraverso il Messico più profondo, tra le grandi testimonianze della civiltà maya, le montagne indigene del Chiapas, le città coloniali dello Yucatán e le celebrazioni del Día de Muertos, una delle ricorrenze più importanti e significative della cultura messicana.

Dalla maestosità di Città del Messico ai villaggi maya degli altipiani del Chiapas, fino ai siti archeologici immersi nella foresta tropicale e alle acque turchesi di Bacalar, questo itinerario permette di conoscere territori nei quali storia, spiritualità e identità comunitaria continuano ancora oggi a intrecciarsi profondamente.

Uno degli elementi centrali dell'esperienza sarà l'incontro con le popolazioni indigene del sud-est messicano, in particolare con le comunità

maya Tzotzil del Chiapas, custodi di tradizioni, ritualità e forme di organizzazione comunitaria ancora fortemente radicate nella vita quotidiana. Attraverso l'incontro diretto con famiglie locali, cooperative di donne artigiane e realtà comunitarie, sarà possibile avvicinarsi a una visione del mondo profondamente legata alla terra, alla memoria ancestrale e alla dimensione collettiva della vita.

Il viaggio si svolgerà inoltre durante il periodo del Día de Muertos, celebrazione simbolo del Messico, riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio culturale immateriale dell'umanità. In questi giorni il rapporto con la morte e con gli antenati assume una dimensione profondamente spirituale e comunitaria: cimiteri decorati con fiori e candele, rituali familiari, offerte, musica e momenti di commemorazione collettiva trasformano i villaggi e le comunità in luoghi di memoria viva.

Nel Chiapas avremo la possibilità di osservare queste celebrazioni all'interno delle comunità indigene di San Juan Chamula e Zinacantán, dove le antiche tradizioni maya e il cattolicesimo popolare si fondono in forme di sincretismo religioso particolarmente intense e suggestive. Visitare i cimiteri durante il Día de Muertos significherà entrare in contatto con una concezione della morte profondamente diversa dalla nostra: non come separazione definitiva, ma come continuità del legame tra vivi e antenati.

Il viaggio sarà inoltre arricchito dalla visita di alcuni dei più importanti siti archeologici del paese, come Teotihuacan, Palenque, Chichén Itzá, Uxmal e Tulum, straordinarie testimonianze della complessità culturale e spirituale delle civiltà mesoamericane.

Non mancheranno infine momenti immersi nella natura: il Cañón del Sumidero, le cascate di Agua Azul e Roberto Barrios, i cenotes dello Yucatán e la Laguna di Bacalar accompagneranno il percorso tra foresta tropicale, villaggi rurali, siti sacri e paesaggi naturali di straordinaria bellezza.

Un itinerario che unisce archeologia, spiritualità, memoria, natura e incontro umano, offrendo uno sguardo autentico su un Messico ancora profondamente legato alle proprie radici indigene e comunitarie.



Palacio de Bellas Artes, Città del Messico



Palenque



Tulum



San Cristobal de las Casas



Tenochtitlan



Día de los Muertos

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Messico speciale Día de los Muertos. Anno 2026 - Dal 28 ottobre al 11 novembre (15 giorni /14 notti, di cui 1 in volo). Anno 2027 - Dal 28 ottobre al 11 novembre (15 giorni /14 notti, di cui 1 in volo). VEDI ANCHE LA SCHEDA “MESSICO GRAN TOUR 2027”: dal 7 al 20 marzo; dal 22 agosto al 4 settembre (14 giorni /13 notti, di cui 1 in volo).
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons e guide locali (min. 6 max 10 partecipanti).
GUIDA	Serena Tommasi (<i>Guide Escursionistica esperta del Messico</i>) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione “Le nostre guide”, o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà ; tour di Città del Messico e di Teotihuacán con visita alla Basilica di Guadalupe; navigazione nel Cañón del Sumidero e incontro con le comunità indigene del Chiapas; escursioni alle cascate di Agua Azul e Roberto Barrios e visita del sito maya di Palenque; scoperta di Chichén Itzá, Uxmal e Tulum con esperienze comunitarie e gastronomiche nei villaggi maya dello Yucatán; escursione in barca nella Laguna di Bacalar e immersione nei paesaggi naturali più spettacolari del Messico meridionale. <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	Hotel locali perfettamente integrati con le realtà nelle quali soglieremo. Alcune delle strutture dove dormiremo: Città del Messico – Hotel Casa Gonzalez (o similare) San Cristóbal – Hotel Mansion del Valle (o similare) Palenque – Hotel Nututun (o similare) Mérida – Hotel Caribe (o similare) Uxmal – Uxmal Resort Maya(o similare) Bacalar – Hotel Azul36 (o similare)
PASTI INCLUSI	Tutte le colazioni. Due pranzi.
PASTI <u>NON</u> INCLUSI	I pranzi e le cene (oltre i due previsti). Le bevande.
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell’Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	Voli di linea A/R (non incluso) con andata su Città del Messico e ritorno da Cancun (normalmente con Aeromexico, Air France, Air Europa, KLM o Iberia). Due voli interni: Città del Messico/Tuxtla Gutiérrez e Tuxtla Gutiérrez/Villahermosa (non inclusi). Perché non includiamo il volo? <i>Perché le tariffe aeree cambiano continuamente, e chi prima prenota meno paga. Per includerlo, dovremmo calcolare un costo “prudenziale” che ti impedirebbe di usufruire della miglior tariffa disponibile al momento della prenotazione. Per questo preferiamo lasciarti libero di accedere alle migliori condizioni possibili. A richiesta, possiamo comunque proporti e prenotare la soluzione più conveniente disponibile per il tuo viaggio.</i>
DOCUMENTI	• Passaporto, con validità residua di almeno 6 mesi alla data di arrivo in Messico. • Tessera sanitaria

- Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno

**TRASPORTI
INTERNI**

Minivan a noleggio condotto dalla nostra guida

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO **PARTENZA DALL'ITALIA PER IL MESSICO**

Incontro in aeroporto con la nostra guida e con gli altri partecipanti e partenza dall'Italia con volo di linea per Città del Messico, con arrivo previsto nella tarda serata.

Pasti e pernottamento a bordo.

Arrivo all'aeroporto di Città del Messico. Disbrigo delle formalità doganali, poi trasferimento in hotel per il meritato riposo.

2° GIORNO **CITTÀ DEL MESSICO – Visita completa della città, fra stratificazioni di storia e potere**

Dopo colazione, dedicheremo la giornata alla scoperta di Città del Messico, immensa metropoli costruita sulle antiche rovine di Tenochtitlán, l'antica capitale dell'impero azteco. Ci immergeremo subito nella storia e nell'identità del Paese raggiungendo il celebre Zócalo, una delle piazze più grandi del mondo e cuore politico, religioso e culturale del Messico. Qui visiteremo la maestosa Cattedrale Metropolitana, edificata sopra le antiche fondamenta indigene, e ammireremo l'area archeologica del Templo Mayor, dove emergono le testimonianze della grandezza della civiltà azteca e del suo incontro con i conquistadores spagnoli.

Nel corso della giornata raggiungeremo il Museo Nazionale di Antropologia, considerato uno dei più importanti al mondo per la conoscenza delle culture mesoamericane. Attraverso le sue straordinarie collezioni ripercorreremo la storia delle grandi civiltà precolombiane e comprenderemo meglio le tradizioni, le credenze e le visioni del mondo che ancora oggi sopravvivono nelle comunità indigene del Paese.

Questa prima immersione nella capitale ci offrirà una preziosa chiave di lettura per comprendere il Messico contemporaneo, un Paese dove storia millenaria, eredità coloniale e culture vive continuano a intrecciarsi in modo affascinante.

Rientro in hotel nel tardo pomeriggio, poi cena e pernottamento.

3° GIORNO **TEOTIHUACAN - Escursione nel Regno degli Aztechi e la memoria di Tlatelolco**

Dopo colazione, partiremo alla volta di Teotihuacán, uno dei siti archeologici più straordinari e affascinanti della Mesoamerica. Situata a circa 40 chilometri da Città del Messico, questa antica città era già in rovina quando gli Aztechi la scoprirono e la considerarono un luogo sacro, chiamandola "la città dove nascono gli dèi". Passeggeremo lungo il celebre Viale dei Morti ammirando le imponenti Piramidi del Sole e della Luna e le strutture cerimoniali che testimoniano la grandezza di una delle più importanti civiltà precolombiane del continente.

Nel pomeriggio rientreremo verso la capitale facendo tappa a Tlatelolco, nella suggestiva Piazza delle Tre Culture, luogo simbolico in cui si incontrano il passato preispanico, l'epoca coloniale e il Messico contemporaneo. Qui avremo modo di conoscere anche una delle pagine più significative della storia recente del Paese, legata agli eventi del movimento studentesco del 1968. Concluderemo quindi la giornata con la visita alla Basilica di Nostra Signora di Guadalupe, il più importante santuario cattolico del Messico e uno dei maggiori luoghi di pellegrinaggio al mondo. La figura della Vergine di Guadalupe

rappresenta ancora oggi un potente simbolo dell'identità nazionale e dell'incontro tra tradizioni indigene e spiritualità cristiana.

Rientro in hotel nel tardo pomeriggio, poi cena e pernottamento.

4° GIORNO

CITTA' DEL MESSICO/CHIAPAS - Dal Cañón del Sumidero a San Cristóbal de las Casas

Dopo colazione, ci trasferiremo in aeroporto per il volo interno verso Tuxtla Gutiérrez, porta d'accesso al Chiapas, una delle regioni più affascinanti e autentiche del Messico.

All'arrivo raggiungeremo il Cañón del Sumidero, spettacolare canyon scavato dal fiume Grijalva, e ci imbarcheremo per un'escursione in barca attraverso questo straordinario ambiente naturale. Navigheremo tra pareti rocciose che in alcuni punti superano i mille metri di altezza, ammirando paesaggi di grande suggestione e una ricca biodiversità che caratterizza l'area.

Al termine della visita proseguiremo verso San Cristóbal de las Casas, attraversando gli altipiani del Chiapas e i loro spettacolari scenari montani.

Con l'arrivo in città entreremo in una delle aree culturalmente più interessanti del Paese, dove la presenza delle comunità indigene è ancora oggi particolarmente forte e visibile nella vita quotidiana. Sistemazione e pernottamento in una caratteristica struttura dal fascino semplice e familiare, perfettamente in sintonia con lo spirito autentico del viaggio.

Arrivo in hotel, sistemazione nelle camere riservate, poi cena e pernottamento.

5° GIORNO

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS - Día de Muertos tra San Juan Chamula e la comunità di Pinalchen

Dopo colazione, dedicheremo la giornata alla scoperta di San Cristóbal de las Casas, una delle più affascinanti città coloniali del Messico. Passeggeremo nel centro storico attraversando il vivace Zócalo, visiteremo la Cattedrale e la chiesa di Santo Domingo, per poi immergerci nei colori e nei profumi dei mercati locali, dove avremo modo di conoscere da vicino la vita quotidiana e l'artigianato delle comunità indigene del Chiapas.

Raggiungeremo quindi San Juan Chamula, comunità tzotzil simbolo del sincretismo religioso messicano. Visiteremo la celebre chiesa del villaggio, dove rituali maya e tradizione cristiana convivono ancora oggi in un'atmosfera unica e profondamente suggestiva.

Visiteremo anche il cimitero della comunità, particolarmente suggestivo durante il Día de Muertos, quando tombe, croci e sentieri vengono adornati con fiori, candele e offerte. Scopriremo come, per queste popolazioni, il Giorno dei Morti non rappresenti un momento di lutto, ma una ricorrenza profondamente spirituale e collettiva, durante la quale il rapporto con gli antenati continua a essere parte integrante della vita quotidiana.

Proseguiremo poi verso la comunità di Pinalchen, dove trascorreremo alcune ore insieme alle famiglie locali. Attraverso l'incontro con la popolazione del villaggio conosceremo le tradizioni legate alla pastorizia, alla lavorazione della lana e alla tessitura dei tradizionali abiti chamula, elementi ancora oggi fondamentali dell'identità culturale della comunità.

Dopo il pranzo, incluso e condiviso con la comunità, avremo tempo per una passeggiata nel villaggio e, per chi lo desidera, sarà possibile sperimentare il tradizionale temazcal, antico bagno di vapore utilizzato dalle popolazioni indigene come pratica terapeutica e rituale.

Rientro in hotel nel tardo pomeriggio, poi cena e pernottamento.

6° GIORNO

ZINACANTÁN – Il Día de Muertos nelle comunità indigene del Chiapas

Dopo colazione raggiungeremo Zinacantán, comunità indigena tzotzil degli altopiani del Chiapas, dove lingua, abiti tradizionali e antiche consuetudini continuano a scandire la vita quotidiana. Incontreremo le socie della cooperativa Mujeres Sembrando Vida, realtà impegnata nella valorizzazione dell'artigianato locale e nel sostegno alle famiglie della comunità.

Insieme a loro raggiungeremo il cimitero del villaggio per vivere le celebrazioni del Día de Muertos, immerse nei colori dei fiori, nelle visite alle tombe e nei rituali familiari che caratterizzano questa importante ricorrenza. Durante il Día de Muertos, i cimiteri si trasformano in spazi di incontro, memoria e continuità tra generazioni, dove le famiglie si riuniscono per omaggiare i propri cari attraverso rituali, decorazioni e momenti condivisi. Sarà un'occasione preziosa per comprendere il profondo rapporto che queste comunità mantengono con la spiritualità, la morte e la memoria ancestrale.

Successivamente saremo ospitati nella casa di una delle socie della cooperativa, dove assisteremo a una dimostrazione dell'antico telaio a cintura, tecnica di tessitura tramandata da generazioni e ancora oggi utilizzata dalle donne indigene della regione. Conosceremo inoltre i progetti della cooperativa e condivideremo alcuni momenti di vita quotidiana con la comunità.

Nel pomeriggio rientreremo a San Cristóbal de las Casas, dove continueremo a respirare l'atmosfera del Día de Muertos passeggiando tra le vie della città.

Rientro in hotel nel tardo pomeriggio, poi cena e pernottamento.

7° GIORNO

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS/PALENQUE – Le splendide Cascade di Agua Azul e arrivo a Palenque

Dopo colazione, lasceremo San Cristóbal de las Casas per dirigerci verso le celebri Cascade di Agua Azul, attraversando gli spettacolari paesaggi del Chiapas. Una volta arrivati, avremo tempo per esplorare questo straordinario complesso naturale, famoso per le sue acque dalle intense tonalità turchesi che scorrono tra cascate, rapide e piscine naturali immerse nella vegetazione tropicale. Potremo passeggiare lungo i sentieri che costeggiano il fiume e, per chi lo desidera, concedersi un bagno rinfrescante in uno degli angoli più suggestivi della regione.

Nel pomeriggio proseguiremo verso Palenque, porta d'accesso a una delle aree archeologiche più importanti del Messico.

All'arrivo ci sistemiamo in caratteristiche cabañas immerse nella giungla tropicale, circondati dai suoni e dai colori della natura.

Arrivo in hotel, sistemazione nelle camere riservate, poi cena e pernottamento.

8° GIORNO

PALENQUE - Un salto nello spazio e nel tempo fra città maya e foresta tropicale

Dopo colazione, visiteremo il sito archeologico di Palenque, uno dei più straordinari e meglio conservati centri della civiltà maya. Immerso nella rigogliosa foresta tropicale del Chiapas, il sito affascina per il perfetto equilibrio tra architettura e natura: templi, palazzi e piramidi emergono dalla vegetazione creando uno scenario di rara bellezza. Passeggiando tra le antiche rovine scopriremo la storia di questa importante città-stato maya e ammireremo alcuni dei suoi monumenti più celebri, testimonianza della raffinatezza artistica e culturale raggiunta da questa civiltà.

Nel pomeriggio raggiungeremo le suggestive Cascade di Roberto Barrios, un angolo ancora poco frequentato e immerso in un ambiente naturale incontaminato. Qui avremo tempo per rilassarci, passeggiare tra la vegetazione tropicale e, per chi lo desidera, fare il bagno nelle limpide piscine naturali formate dalle cascate.

Rientro in hotel a Palenque nel tardo pomeriggio, poi cena e pernottamento.

9° GIORNO

CHIAPAS/YUCATAN – Entriamo nel mondo del Maya!

Dopo colazione, avremo a disposizione una mattinata libera per rilassarci e godere degli ultimi momenti nella natura del Chiapas. Successivamente lasceremo la foresta tropicale per raggiungere l'aeroporto di Villahermosa e proseguiremo con un volo interno verso Mérida, elegante capitale dello Yucatán e porta d'ingresso a una delle regioni più ricche di storia e tradizioni del Messico.

Questo trasferimento segnerà il passaggio dal verde lussureggiante del Chiapas ai paesaggi della penisola dello Yucatán, dove la cultura maya continua ancora oggi a essere profondamente presente nella vita quotidiana delle comunità locali.

All'arrivo a Mérida, trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere riservate, poi cena e pernottamento.

10° GIORNO

MÉRIDA/CHICHEN ITZA – Alla scoperta di una delle sette meraviglie del mondo moderno

Dopo colazione, partiremo alla volta di Chichén Itzá, uno dei siti archeologici più celebri e spettacolari del Messico, riconosciuto come Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Visiteremo questo straordinario centro della civiltà maya ammirando le sue principali strutture, tra cui la celebre Piramide di Kukulcán, il grande campo del gioco della pelota e l'antico osservatorio astronomico, testimonianze della profonda conoscenza che i Maya avevano del tempo, del cosmo e dei cicli della natura.

Al termine della visita raggiungeremo la comunità maya di Yaxunah, dove vivremo un'autentica esperienza di incontro e condivisione con la popolazione locale. Parteciperemo a un laboratorio di cucina tradizionale, durante il quale scopriremo alcune delle ricette tipiche della regione, per poi gustare un pranzo preparato insieme alla comunità.

La giornata proseguirà con la possibilità di fare il bagno nel suggestivo cenote del villaggio, immersi in un contesto naturale di grande fascino e profondamente legato alla cultura maya. Nel pomeriggio rientreremo a Mérida.

Rientro in hotel nel tardo pomeriggio, poi cena e pernottamento.

11° GIORNO

MÉRIDA/UXMAL – Agroecologia e saperi locali

Dopo colazione, dedicheremo del tempo alla scoperta di Mérida, elegante capitale dello Yucatán, caratterizzata da splendidi edifici coloniali, vivaci piazze e da un'atmosfera che riflette l'incontro tra cultura maya ed eredità spagnola. Successivamente lasceremo la città per raggiungere l'area rurale della penisola e conoscere una realtà profondamente legata alla sostenibilità e alla valorizzazione delle tradizioni locali.

Raggiungeremo il progetto agroecologico di Maní, dove una famiglia del luogo ci accompagnerà alla scoperta di pratiche agricole sostenibili basate sul rispetto dell'ambiente e della biodiversità. Avremo l'opportunità di conoscere il ruolo fondamentale delle api melipone, antica specie autoctona senza pungiglione considerata sacra dalla cultura maya e indispensabile per l'equilibrio degli ecosistemi locali. Dopo un pranzo condiviso con la comunità, proseguiremo verso Uxmal, una delle più importanti città maya dello Yucatán.

Arrivo in hotel, sistemazione nelle camere riservate, poi cena e pernottamento.

12° GIORNO

UXMAL/BACALAR – Dai misteri della Piramide dell'Indovino alla Grande Natura

Dopo colazione, visiteremo il magnifico sito archeologico di Uxmal, considerato uno dei capolavori dell'architettura maya e Patrimonio dell'Umanità UNESCO. A differenza di altri grandi centri della

regione, Uxmal affascina per l'eleganza delle sue costruzioni, la raffinatezza dei dettagli decorativi e la perfetta armonia tra gli edifici e il paesaggio circostante. Durante la visita ammireremo i principali monumenti del complesso, con un'attenzione particolare alla celebre Piramide dell'Indovino, avvolta da leggende e tradizioni che ancora oggi ne alimentano il fascino.

Al termine della visita partiremo verso Bacalar, attraversando gli scenari rurali della penisola dello Yucatán e territori dove la presenza della cultura maya continua a essere parte integrante della vita quotidiana. Nel pomeriggio raggiungeremo la splendida Laguna di Bacalar, conosciuta come la "Laguna dei Sette Colori" per le straordinarie sfumature di azzurro delle sue acque.

Arrivo in hotel, sistemazione nelle camere riservate, poi cena e pernottamento.

13° GIORNO

LAGUNA DI BACALAR – Alla scoperta dell'acqua e dei suoi ecosistemi

Dopo colazione, dedicheremo l'intera giornata alla scoperta della straordinaria Laguna di Bacalar, uno dei luoghi più affascinanti della penisola dello Yucatán. Conosciuta come la "Laguna dei Sette Colori", Bacalar incanta per le incredibili sfumature di azzurro delle sue acque e per la bellezza del paesaggio naturale che la circonda. In mattinata effettueremo un'escursione in barca che ci permetterà di esplorare i diversi ambienti della laguna, ammirandone da vicino le caratteristiche naturali e la straordinaria biodiversità.

Durante la navigazione sono previste soste per il bagno e momenti di relax in uno scenario di rara bellezza. Avremo inoltre modo di conoscere l'importanza ecologica di questo delicato ecosistema, oggi oggetto di particolari attenzioni per la sua conservazione. Il resto della giornata sarà a disposizione per godere liberamente dell'atmosfera rilassata di Bacalar, passeggiare lungo la laguna o semplicemente lasciarsi conquistare dai suoi colori e dalla tranquillità del luogo.

Rientro in hotel nel tardo pomeriggio, poi cena e pernottamento.

14° GIORNO

BACALAR/CANCUN – Tulum, quando i maya si affacciavano sul Mar dei Caraibi

Dopo colazione, lasceremo Bacalar per intraprendere il viaggio verso Cancún, attraversando la parte orientale della penisola dello Yucatán. Lungo il percorso effettueremo una sosta presso il sito archeologico di Tulum, uno dei luoghi più suggestivi del mondo maya e unico per la sua spettacolare posizione affacciata sulle acque turchesi del Mar dei Caraibi. Passeggeremo tra templi e antiche mura che dominano la costa, ammirando un paesaggio di straordinaria bellezza dove storia, archeologia e natura si fondono armoniosamente.

La visita a Tulum rappresenterà l'ultima immersione nella grande eredità della civiltà maya e una suggestiva conclusione del nostro viaggio attraverso il Messico meridionale.

Al termine della visita proseguiremo verso l'aeroporto di Cancún per le operazioni di imbarco e il volo di rientro in Italia.

Nota: qualora l'operativo aereo preveda una partenza da Cancún nelle prime ore del mattino, il programma verrà modificato con l'aggiunta di un pernottamento a Cancún (da quotare), consentendo di raggiungere l'aeroporto con maggiore comodità il giorno successivo. Di conseguenza, anche l'arrivo in Italia avverrà un giorno dopo rispetto a quanto indicato nel programma di viaggio.

15° GIORNO

ARRIVO IN ITALIA

Arrivo in Italia, saluti con la nostra guida e con il gruppo e... arrivederci al prossimo viaggio!

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori... Scarpe da trekking, pile o felpa, giacca a vento antipioggia (possibilmente in Gore-Tex) o mantellina, abbigliamento a strati, consono a temperature diurne più calde e serate fresche (secondo stagione), borraccia, zaino da 30/40 litri, occhiali da sole.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

... e consigliati Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite ai monumenti e alle cittadine. Coprizaino. Abbigliamento da mare per fare il bagno nei fiumi, nelle lagune e nei cenotes.

Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti... rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!

BAGAGLI Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata.

TURISMO RESPONSABILE Un viaggio di turismo responsabile pone l'incontro con le popolazioni locali come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio una imperdibile occasione di confronto tra diverse culture, di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale. Inoltre, vuole essere una possibilità per capire più a fondo una cultura diversa dalla propria, entrando in contatto diretto con la realtà sociale di un paese, le sue difficoltà, i suoi drammi e le speranze di cambiamento. Un viaggio di questo tipo mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione lasciando la maggior parte dei profitti alle popolazioni locali, a differenza del turismo di massa che, essendo gestito da imprese straniere, esporta la quasi totalità della spesa turistica. Il valore di questa forma di turismo è dato dal fatto che le comunità visitate sono protagoniste della gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici derivanti da tale attività. Esse sono dunque nostri partner paritari sia nella gestione sia nei risultati. Questa esperienza sarà inoltre arricchita dalla visita alle bellezze naturali, artistiche e archeologiche del paese.

SALVIAMO L'ORSO



ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSIANO

veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti,

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

€ 2.700,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 440,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.

LA QUOTA COMPRENDE:

soggiorno in boutique hotel, hotel 3 stelle/3 stelle superior/4 stelle, in camere doppie con servizi privati; tutte le colazioni; due pranzi; tutti i trasferimenti interni previsti nel programma in minivan condotto dalla nostra guida; i transfer dall'aeroporto all'hotel e viceversa; assistenza di Guida Four Seasons per tutta la durata del viaggio; l'escursione in barca al cañon del Sumidero; entrate nei musei, nelle chiese, nei siti di Palenque, Teotihuacan, Chitén Itzá, Uxmal e Tulum e in tutti i siti di ecoturismo; guida storica per Città del Messico; pranzo e contributo al centro ecoturistico di Yaxunha; pranzo e contributo al Solar de Mani; l'escursione in barca presso la laguna Bacalar.

NB su alcune partenze la guida potrebbe partire da un aeroporto diverso da quello degli altri partecipanti, o essere già in loco all'arrivo.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica; volo aereo da/per Città del Messico; due voli interni (Città del Messico/Tuxtla Gutiérrez e Tuxtla Gutiérrez/Villahermosa); i pranzi e le cene tranne due pranzi; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 40,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento).

Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI. Facoltativa.

Non è inclusa nella quota, ma è possibile stipularla con un **costo del 5% del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio.

Richiedici l'opuscolo informativo completo o clicca [qui](#)

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO N° 6001004547/F

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio.

Richiedi l'opuscolo informativo

POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL" N° 6003000688/W

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19

Richiedi l'opuscolo informativo

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm. e ii.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA
FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni. In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

il Messico è un Paese sub-tropicale e presenta una gran varietà di climi che si possono ricondurre a tre tipologie:

- Desertico e semi desertico: in alcuni Stati del nord del Paese (Bassa California del Sud, Sonora, Durango, ecc.) con scarse precipitazioni, alta temperatura diurna e bassa temperatura notturna;
- Temperato: sull'altopiano oltre i 2000 metri sul livello del mare (Città del Messico, Puebla, Toluca, San Luis Potosi, Aguascalientes etc.). In inverno il clima è molto secco (a partire dal mese di dicembre), temperatura gradevole nelle ore diurne e forte escursione termica notturna (20° C a mezzogiorno, 5/6° C all'alba). In primavera vi sono scarse precipitazioni, la temperatura è in continua ascesa (25/30° C diurna; 15/20° C notturna). In estate le precipitazioni, generalmente pomeridiane e notturne, sono abbondanti e mitigano il clima, con un abbassamento graduale della temperatura da settembre a dicembre.
- Tropicale: presente su tutte le coste ed al sud di Città del Messico. La temperatura è alta nei mesi invernali (25/30° C) e molto elevata nel resto dell'anno (35/40° C), con piogge nei mesi estivi e possibili fenomeni ciclonici (uragani), orientativamente da giugno ad ottobre.

FUSO ORARIO

-7H rispetto all'Italia

LINGUA

Spagnolo. Dialecti amerindi (náhuatl, maya, mixteco, otomi, zapoteco).

MONETA e BANCHE

Peso messicano (MXN).

Le principali banche sono presenti nelle città principali come La Paz e Cabo San Lucas; molti bancomat accettano carte internazionali.

ELETTRICITÀ

Voltaggio di 127 V. Frequenza: 60 Hz

TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +52. Prefisso per chiamare l'Italia +39. In Messico funzionano le reti AMPS e GSM.

SANITÀ

La quasi totalità delle strutture sanitarie pubbliche non rispecchia gli standard europei e comunque non è prevista dalla legislazione nazionale alcuna forma di assistenza pubblica ai cittadini stranieri. Le strutture sanitarie private (che variano da un buon livello ad un medio livello) offrono tutti i tipi di interventi e cure, tuttavia sono estremamente onerose e potrebbero risultare insostenibili. E' quindi fortissimamente consigliato stipulare, prima della partenza, una polizza sanitaria che offra un'ampia copertura durante l'intero arco del soggiorno in Messico

NB nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).

CUCINA

La cucina messicana è caratterizzata da sapori intensi e vari, per via della gran varietà di spezie utilizzate. La gastronomia messicana è una delle più ricche del mondo in proteine, vitamine e minerali. Dal 2010 è diventata patrimonio dell'umanità UNESCO.

Quando i conquistadores spagnoli raggiunsero la capitale azteca Tenochtitlán (l'antica città su cui sorge ora Città del Messico), scoprirono che la dieta indigena consisteva principalmente di piatti basati su mais, conditi con peperoncini ed erbe e in genere accompagnati da fagioli e zucca. Nel tempo i conquistadores combinarono la propria dieta composta da riso, manzo, maiale, pollo, vino, aglio e cipolle con il cibo indigeno del Messico pre-Colombiano (che includeva cacao, pannocchie, pomodori, vaniglia, avocado, papaia, ananas, peperoncino, fagioli, zucca, patate dolci, arachidi e tacchino). Il totopo (una "tortilla" di mais salata cotta in forno a legna) potrebbe essere un risultato di questo connubio.

Gran parte del cibo messicano odierno è basato su tradizioni pre-ispatiche, comprese quelle azteche e maya, combinate con lo stile culinario introdotto dai coloni spagnoli. Le quesadilla, per esempio, sono "tortilla" di farina o mais con formaggio, manzo, pollo, maiale e altro ancora. Anche la cucina caraibica ha influenzato alcuni piatti messicani, in particolar modo alcuni piatti regionali di Veracruz e dello Yucatán. Infine l'occupazione francese ha a sua volta contribuito in qualche misura a formare la cucina attuale messicana.

I cibi messicani cambiano da regione a regione ma due elementi sono prevalenti in ogni varietà della cucina messicana; aggiungere il limone verde alla carne e l'uso di salse a base di diversi tipi di chile, come per esempio il Habanero e il Jalapeño.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numero unico d'emergenza: 911

Ambasciata d'Italia Città del Messico

Av. de las Palmas, 1994 Lomas de Chapultepec 11000 Messico, CDMX

Tel: +52 55 5596 3655

Fax: +52 55 5596 7710, 5596 2472

Cell reperibilità: 00525554372596

E-mail: segreteria.messico@esteri.it Sito web: ambcittadelmessico.esteri.it

PER SAPERNE DI PIÙ **Guide:**

LONELY PLANET: MESSICO

Editore: EDT; Pubblicazione: 02/2024; Prezzo: € 36

"Qui è impossibile non trovare la destinazione ideale per la vostra vacanza, che si tratti di una mite località di mare, di un affascinante pueblo mágico o della madre di tutte le metropoli, Città del Messico."

Internet:

www.visitmexico.com

Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiaresicuri.it.

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

Il labirinto della solitudine

Autore: Octavio Paz

Titolo originale: *El laberinto de la soledad*

Prima pubblicazione: 1950

Genere: saggio storico, antropologico e culturale

Lingua originale: spagnolo

Premio Nobel: Letteratura 1990

Più che un semplice saggio, *Il labirinto della solitudine* è un viaggio nell'anima del Messico. Attraverso una serie di riflessioni storiche, culturali e filosofiche, Octavio Paz cerca di comprendere

le radici profonde dell'identità messicana, analizzando il rapporto tra passato indigeno, conquista spagnola, religione, rivoluzione e modernità.

L'autore esplora temi come il senso di solitudine dell'individuo messicano, il sincretismo tra culture diverse, il peso della conquista, il ruolo delle tradizioni popolari e della figura della Vergine di Guadalupe, fino ad arrivare alle contraddizioni del Messico contemporaneo. Il risultato è un'opera affascinante che permette di leggere il Paese al di là dei suoi monumenti e dei suoi paesaggi, comprendendo le dinamiche storiche e culturali che ancora oggi ne influenzano la società.

Per chi affronta un viaggio attraverso Città del Messico, il Chiapas e lo Yucatán, questo libro offre numerose chiavi di lettura che aiutano a comprendere meglio il mondo indigeno, il sincretismo religioso, il rapporto con la terra e la complessa identità culturale del Messico. Non è una guida turistica, ma uno dei testi più importanti mai scritti sul Paese e continua a essere considerato una lettura fondamentale per chi desidera andare oltre la superficie e conoscere il Messico più autentico.

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ: OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

**GLI ALIENI
SONO FRA NOI:
COMBATTIAMOLI
INSIEME!**



Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO. Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. **Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.**

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da sempre siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci di **AITR**, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org
- Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.

FOUR
SEASONS
NATURA E
CULTURA
ADERISCE A:



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Fondo di
Garanzia delle Imprese
Turistiche



Four Seasons Natura
e Cultura è socia di
Interpret Europe



ActiveItaly
SUSTAINABLE TRAVEL NETWORK

rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL
VIAGGIO PIÙ LUNGO
COMINCIA CON UN PASSO.
IL TUO.

CURIOSI DI NATURA
VIAGGIATORI PER CULTURA