



Tfno: 685 693 711 / 609 450 448  
Email: [info@inoutyoga.com](mailto:info@inoutyoga.com)  
Web: <http://www.inoutyogatravel.com/>

## Ficha viaje



### Vietnam del Norte: de las montañas al mar

¿Qué mejor homenaje a la vida que recorrer Vietnam en un viaje espiritual, brillante de luz y color?

Ven a conocer Vietnam del Norte, un paraíso lleno de historia y tradición. Descubre la magia ancestral de los grupos étnicos en Sapa y piérdete en los distintos verdes de los campos y la inmensidad de sus arrozales. Degusta la más exótica gastronomía vietnamita en el Bac Hac de Lào Cai, el más colorido mercado de Vietnam. Navega las aguas del golfo de Tonkín en un inolvidable crucero y disfruta de la singular belleza de la Bahía de Halong o Halong Bay, una de las siete maravillas naturales del mundo y de los paisajes más hermosos del planeta para meditar y practicar yoga. Y, por supuesto, no podrás dejar de admitarte por la impactante y contrastada ciudad de Hanoi, una capital para recorrer la historia.

En resumen, un viaje único y absolutamente imperdible!!

## Resumen del viaje

### VIETNAM DEL NORTE: DE LAS MONTAÑAS AL MAR

Del 22 al 31 de mayo

10 días / 7 noches

Existe un Vietnam paradisíaco, colorido, vibrante y rico en tradición que vale la pena recordar. Este viaje de las montañas al mar, nos brinda la única y espectacular oportunidad de homenajear a la vida en un viaje espiritual de yoga y meditación donde descubriremos otro Vietnam, uno muy distinto del de nuestra memoria lleno de contrastes, luz, ancestralidad y belleza. Vietnam es exótica y deslumbrante, un país de una belleza natural y tonos culturales asombrosos donde conviven inmensas urbes desquiciantes con apasibles aldeas étnicas de montaña.

Prápárate para vivir una experiencia ecléctica donde pasaremos de los paisajes sublimes de campos de arroz, a las vistas surrealista de islas calizas en Bahía Halong hasta las más feroces avenida vietnamitas en la megaurbe de Hanoi.

#### Sapa, Là Cai:

El viaje comienza por las extraordinarias montañas de Sapa en la localidad de Lào Cai. En una visita por la ciudad, disfrutaremos del colorido del mercado Bac Ha no sólo porque podremos degustar de los más exóticos sabores de las frutas locales, sino porque visitarlo significa encontrarse con una multiplicidad de grupos étnicos diferentes que confluyen en el mercado para vender, comprar e intercambiar productos cubriendo el mercado de los más fascinantes colores de los trajes típicos de hombres y mujeres, sin duda un espectáculo de bienvenida sin igual.

En la provincia de Lào Cai visitaremos el Lago y las cascadas de Cat Cat y Thac Bac, para luego partir a ser parte de la vida típica de los Hmong Negros y los Dao Rojos, grupos étnicos habitantes del valle de Muong Hoa, con quienes conviviremos para conectar con su forma de vida y aprender sobre el cultivo del arroz, desde plantar las semillas hasta la recolección del cereal mientras nos deslumbramos de la inmensidad y la infinidad de tonos de verde de los campos de arroz por donde practicaremos rutas de senderismo a través de los bosque del Parque Nacional Hoang Lien.

#### Bahía de Halong

Nuestro viaje continúa hacia el mar donde nos encontraremos con una de las siete maravillas naturales del mundo: Halong Bay en el golfo de Tonkín, brazo del mar meridional de China, un lugar de extravagante belleza donde practicaremos yoga y meditación al aire libre. Para llegar a Halong Bay, recorreremos los campos del delta del Río Rojo.

Viajaremos y dormiremos una noche a bordo de un crucero de 3 estrellas en la Bahía de Halong desde donde podremos apreciar la espectacularidad de los paisajes de las diversas islas como la de Cat Ba, cuevas, las formaciones rocosas kársticas calizas y aldeas flotantes de la bahía de Halong.

#### Hanoi

No podríamos dejar de visitar Hanoi, una ciudad impactante por sus contrastes, abundante en monumentos, fruto de sus larga historia. Allí podremos visitar lugares como el mausoleo de Ho Chi Minh y algunas pagodas, además del circuito que realizaremos a pie por el barrio antiguo donde podremos apreciar el monumento de los Mártires, el mercado Dong Xuan, el mercado cubierto más grande de la ciudad; las tiendas de sedas, de juguetes y de altares. Este recorrido concentra lo más impresionante de la cultura vietnamita.

El precio total del viaje: **Desde 898€**

## Itinerario ampliado

### VIETNAM DEL NORTE: DE LAS MONTAÑAS AL MAR

Del 22 al 31 de mayo

9 días / 7 noches

Vietnam es conocido por sus playas, ríos, pagodas budistas, campos de arroz, sabores y colores únicos, y por sus ciudades rebosantes de vida y movimiento.

Conectaremos con los paisajes más imponentes del planeta, dignos de formar parte de las siete maravillas naturales del mundo, para hacer yoga y meditar. Cada uno de los días del recorrido, tomaremos un espacio de tiempo para dedicar a nuestra práctica ya sea en templos o lugares al aire libre.

#### DÍA 1 SABADO (23 de mayo) HANOI

Llegada a Hanoi y traslado al Hotel. El resto del día es libre para descansar, relajarte o dar un pequeño paseo.

#### DÍA 2 DOMINGO (24 de mayo) De HANOI a LAO CAI/SAPA

Llegada a Sapa, recepción en el Hotel y visita de la ciudad durante el día. Visitaremos la Catedral de Sapa (en la región abunda el cristianismo), el Ayuntamiento, el Mercado y el Lago y Cascadas Cat Cat (A 3 Kms) Y Cascadas Thac Bac (A 15 Kms).

#### DÍA 3 LUNES (25 de mayo) SAPA / VALLE MUONG HOA

Llegada al Valle de Muong Hoa a aldea local de los grupos étnicos Hmong Negros y los Dao Rojos. Esta noche dormiremos en una de estas aldeas en casa de una familia local, estas viviendas son sencillas pero están acondicionadas para recibir visitantes constantemente. Durante el día haremos conoceremos los campos de arroz y junto a los habitantes locales aprenderemos sobre el cultivo de arroz, desde la siembra hasta la cosecha.

realizaremos una práctica de yoga al aire libre con vista a los valles de arrozales.

#### DÍA 4 MARTES (26 de mayo) De SAPA a BAHÍA HALONG

En la mañana haremos senderismo a través de los bosques del Parque Nacional Hoang Lien. Por la noche partiremos en un confortable sleeping bus en dirección a Bahía Halong. El trayecto durará toda la noche, pero las instalaciones del bus son cómodas y amplias donde podremos descansar para nuestra llegada a Halong Bay.

Aprovecharemos el amanecer en los paisajes magestuosos del Valle de Muong Hoa para hacer una meditación y nuestra práctica diaria de yoga

#### DÍA 5 MIÉRCOLES (27 de mayo) BAHÍA DE HALONG / CRUCERO

En Bahía Halong, tomaremos un crucero para navegar las espectaculares aguas del Golfo de Tonkín, brazo del mar meridional de China. A bordo de este crucero podremos fascinarnos con los paisajes surreales de las islas rocosas kársticas calizas que se elevan de las aguas azules como dientes de dragones tales como las islas Dinh Huong, Ga Choi y Cho, entre otras. Esta noche dormiremos a bordo del crucero 3 estrellas.

El atardecer será un momento mágico para conectar con este espacio único en el mundo y dedicar una práctica de yoga mientras navegamos por las azules aguas del Tonkín.

#### DÍA 6 JUEVES (28 de mayo) BAHÍA DE HALONG

Nos levantamos con el sonido del océano para vivir otro hermoso día y realizar yoga en la cubierta del barco. Observamos el espectacular amanecer sobre el horizonte mientras disfrutamos de un desayuno buffet temprano a bordo. A continuación, tomamos un barco de bambú para descubrir túneles de agua mística con muchos arrecifes de coral en este escénico paraje. Visitaremos el Parque Nacional CAT BA donde podremos hacer algún senderismo mientras visitamos algunas de las tantas cuevas que existen: Cueva Dau Go, Cueva Thieng Cung, Cueva Hospital cerca de Cat Ba, o la Cueva Trongo.

Volvemos a la embarcación para registrar nuestra salida del barco y nos quedaremos esta noche en un hotel en la Bahía de

Halong para descansar.

#### **DÍA 7 VIERNES (29 de mayo) De BAHÍA HALONG a HANOI**

En horas tempranas de la mañana dejaremos Bahía Halong para trasladarnos hasta Hanoi donde visitaremos en Mausoleo de Ho Chi Minh y visitaremos la Pagoda del Pilar Único. Haremos un recorrido a pie por el asombroso Barrio Antiguo de Hanoi. Allí encontraremos las más increíbles curiosidades en tiendas de zapatos, telas, juguetes. Visitaremos en Mercado Dong Xuan y otros atractivos de la ciudad.

#### **DÍA 8 SABADO (30 de mayo) HANOI / VUELO**

En nuestro último día podrás disfrutar de parte del día para pasear libremente por Hanoi hacer tus compras o visitar algún lugar de tu interés particular. Aunque aún no tenemos exactitud en cuanto a la hora del vuelo, este será tomado para el horario de la noche, por lo que deberás estar atentos al horario de regreso al hotel y salida al aeropuerto.

El precio total del viaje: **Desde 898€**

## Incluido

- Acompañantes de la Agencia InOut Yoga
- Las sesiones de yoga y meditación
- Alojamiento
- Todas las comidas
- Todos los transportes locales

## No Incluido

- Vuelos. Nosotros lo gestionamos
- Seguro de viaje. Nosotros lo gestionamos
- Propinas- Bebidas
- Agua potable- Cualquier comida fuera de las indicadas en el itinerario

## Condiciones

### CONDICIONES GENERALES DE RESERVAS

A no ser que las partes expresen su acuerdo de otro modo, InOut Yoga Travel y su Cliente y/o su Agente están de acuerdo con los términos y las condiciones de los servicios ofrecidos por InOut Yoga Travel al Cliente. Ya sea un individuo o un viaje de tour (o los "Servicios"), estará sujeto a las condiciones Generales de reserva dispuestas abajo.

#### 1- RESERVAS Y CONFIRMACIONES:

Las reservas se deben hacer a nuestra oficina o a nuestro agente designado para ventas. Sobre la confirmación de una reserva se realizará un depósito del 30 % (del treinta por ciento) y el precio total del paquete de viaje para los Servicios se pagará con al menos 30 días (treinta días) antes del inicio de la fecha del viaje. De otro modo InOut Yoga Travel, bajo su juicio propio, podrá cancelar las reservas sin efectuar el reembolso del dinero ya pagado a InOut Yoga Travel por el Cliente/Agente. InOut Yoga Travel también se reserva el derecho de cambiar cualquier plan (incluyendo viajes, programas, precios y servicios) para el mayor interés de su Cliente/Agente, con o sin aviso previo.

#### 2- PAGO:

Excepto habiendo sido acordado de otra manera por InOut Yoga Travel, el pago del cliente será efectuado en dinero efectivo o por transferencia bancaria según las modalidades de pago acordadas con el Cliente/Agente.

#### 3- CANCELACIÓN:

- Cancelación con más de un mes de antelación a la fecha de salida: Los pagos realizados se reembolsarán con una deducción de una cantidad uniforme de 200 euros, para la cuota de documento (gastos de gestión).
- El 25 % del precio del viaje cuando la cancelación esté entre 21 y 30 días antes de la fecha de salida,
- El 50 % del precio del viaje cuando la cancelación esté entre 8 y 20 días antes de la fecha de salida,
- El 75 % del precio del viaje cuando la cancelación esté entre 2 y 7 días antes de la fecha de salida,
- El 90 % del precio del viaje cuando la cancelación sea de al menos 2 días antes de la fecha de salida,
- Estas deducciones podrán ser reembolsadas por el seguro si usted está asegurado en caso de cancelación justificada (especialmente enfermedad, accidente, muerte, etc.) Si el balance del viaje no se recibe 1 mes antes de la salida, InOut Yoga Travel se reservará el derecho de cancelar la reserva sin indemnización.

Si InOut Yoga Travel se ve obligada a cancelar por cualquier razón la salida, los participantes serán reembolsados totalmente sin intención de reclamar indemnización. Todos los viajes interrumpidos o recortados debido al participante o a cualquier otra causa, no tendrán derecho a ningún reembolso.

#### 4- RESPONSABILIDADES:

InOut Yoga Travel siempre hará todo lo posible para brindar los mejores servicios dentro de su capacidad y para la satisfacción del Cliente. Todas las partes comprenden que InOut Yoga Travel actúa como intermediario entre el Cliente y otros agentes, líneas aéreas, hoteles, operadores de transporte, oficinas locales turísticas y diferentes contratistas que dan los Servicios al Cliente. Por tanto, InOut Yoga Travel en ningún caso será responsable ante el Cliente/Agente, por razón de violación de Servicios o Servicios insatisfactorios proporcionados al Cliente por terceras partes o por manera de indemnidad o en el agravio o de otro modo, para ninguna pérdida, herida, daño, retraso, cambio del programa u otros acontecimientos adversos que estén fuera del control de InOut Yoga Travel y/o cometidos por un acto o falta de alguna persona o empresa que dé los Servicios al Cliente. El Cliente/Agente confirma que InOut Yoga Travel no será responsable y/o estará obligado de gastos adicionales y/o daños incurridos debido a cualquier retraso, accidente, desastre natural, acción política o desórdenes. Los programas propuestos, precios y servicios son válidos en el momento de emisión. InOut Yoga Travel se reserva el derecho de modificarlos sin previo aviso debido al cambio de proveedores, mercado.

#### **5- RECLAMACIONES:**

Todas las reclamaciones y litigios referentes a Servicios se intentarán resolver primero por la vía de la negociación y el entendimiento mutuo. En el caso de que tal negociación y entendimiento mutuo fracasara, las disputas, reclamación o pleito serán resueltos finalmente por las instancias oficiales correspondientes. Todas las reclamaciones se realizarán por escrito máximo hasta 30 días siguientes al final de los Servicios, pasado ese tiempo las reclamaciones no comunicadas vía escrita prescribirán.

## Hoteles

### Hoteles / Aldeas / Crucero

Todos los alojamientos de nuestro viaje a Vietnam se harán en hoteles de 3 estrellas donde la prioridad de su elección está basada en la higiene, comodidad, buen servicio y buena ubicación. En todos los casos las habitaciones serán compartidas en habitaciones dobles o triples.

Como atracción especial de este maravilloso viaje, tendremos una noche de pernocta a bordo de un crucero por las aguas del golfo de Tonkín en agua de China meridional. Este crucero es igualmente catalogado como 3 estrellas y es ideal en confort y medidas de higiene y seguridad.

Otra particularidad en la estancia de nuestro recorrido por Vietnam será nuestra noche de alojamiento en una casa de aldea local durante el paseo por Sa Pá, esta hermosa experiencia nos acerca a la forma de vida de las familias típicas de las montañas vietnamitas. El alojamiento en estas viviendas está preparado para la recepción de viajeros, sin embargo es muy diferente a alojarse en un hotel debido a las instalaciones son básicas y sencillas, sin el confort de un hotel pero con la máxima calidez familiar.

## De interés

### IMPRESINDIBLES:

- Llevar una mochila pequeña. Lo más ligero y manejable posible para que les resulte fácil moverse.
- Pasaporte y 2 fotocopias.

### RECOMENDACIONES:

- Seguro de viaje con teléfonos de contacto
- Vacunas contra la fiebre amarilla y Hepatitis A y B (consulta con tu médico de cabecera para mayores detalles)
- Entre 150-200€
- Medicamentos necesarios (personal)
- Repelentes de mosquitos
- Protección solar
- En mayo el clima en Vietnam del Norte es caluroso y húmedo. Llueve pero no por largo tiempo, son chaparrones que duran unos minutos apenas, aún así es la mejor época del año para visitar Sapá. En el Sur, Bahía Halong es posible encontrarse algunos momentos de lluvias intermitentes, pero en general el tiempo es caluroso y soleado. Toma las previsiones necesarias en tus prendas de vestir, que incluya algún chubasquero liviano y pantalones largos ligeros y un jersey