

# Mar dei Caraibi



# Oceano Pacifico



# Panama



*Panama è noto soprattutto per il suo Canale, The Big Ditch (il grande fossato), com'è abitualmente chiamata questa meraviglia ingegneristica.*

*Tuttavia questo piccolo paese stretto tra due continenti possiede molti altri tesori d'incomparabile bellezza, tutti ancora da scoprire: il centro storico di Panamá Viejo, dove ancora aleggiano le leggende dei pirati; l'arcipelago di San Blas, nel territorio del Kuna Yala, dove vive la popolazione indigena; l'isola di Coiba, dal mare incontaminato; Bocas del Toro, dalle splendide spiagge isolate; gli altopiani del Chiriquí, luogo ideale per trekking, birdwatching ed escursioni a cavallo; le fitte foreste tropicali, dove abbondano uccelli, farfalle, rane variopinte ed altri animali selvatici.*

*Tutto questo da vita ad uno scenario straordinario che fa di Panama un luogo unico e da non perdere.*



La Baia di Portobelo e il Forte San Jeronimo

## Panama e San Blas

**10 giorni / 8 notti**

*Partenze giornaliere*

*Pasti come da programma, guide parlanti italiano*

### 1° giorno: Italia/Panama City

Partenza dall'Italia con volo di linea con scalo intermedio. Arrivo in aeroporto e incontro con la guida per il trasferimento al Gamboa Resort, situato sulle rive del lago Gatun. Resto della giornata a disposizione.

### 2° giorno: Panama City

Prima colazione in hotel. Appuntamento con la guida e partenza per un'escursione in città per visitare il "Casco Viejo", le rovine di Panama Viejo, la Calzada de Amador, le chiuse di Miraflores. Pranzo in un ristorante della zona. Nel pomeriggio trasferimento al centro commerciale di Albrook. Rientro in hotel. Serata libera.

### 3° giorno: Panama City

Prima colazione in hotel. Al mattino si raggiunge a piedi la foce del fiume Chagres per salire su una barca che vi porterà nel luogo di residenza della comunità Ella Pura. Si trascorre l'intera giornata a contatto con gli indigeni Embera per conoscere il loro stile di vita, fare eventuali acquisti dei prodotti artigianali della comunità, percorrere sentieri naturalistici ombreggiati da alberi di frutta tropicale. Pranzo in un ristorante tipico. Nel pomeriggio rientro in hotel. Serata libera.

### 4° giorno: Panama City

Prima colazione in hotel e partenza per un'escursione guidata in teleferica per raggiungere un belvedere che si trova a circa 30 metri di altezza ed ammirare uno straordinario panorama che include il Canale, il fiume Chagres e la foresta pluviale tropicale, che si estende su di una area di quasi 100 ettari. Rientro in hotel. Pomeriggio e serata liberi.

### 5° giorno: Panama City/Portovenir

Partenza al mattino presto dall'hotel e trasferimento all'aeroporto nazionale "Marco Gelaberto". Imbarco sul volo domestico della

durata di un ora diretto a Portovenir, sull'arcipelago di San Blas. Le isole dell'arcipelago fanno parte del territorio indigeno del Kuna Yala e sono abitate dalla popolazione dei Kuna. Arrivo e sistemazione in hotel.

### 6° giorno: Portovenir

Soggiorno libero a Portovenir per scoprire la bellezza delle spiagge e del mare e conoscere lo stile di vita degli indigeni Kuna.

### 7° giorno: Portovenir/Portobelo/Colón/Panama City

Prima colazione in hotel, rilascio delle camere e rientro via terra a Panama City. Lungo il percorso si visitano Portobelo e Colón, entrambe sulla costa caraibica. Portobelo sorge su una baia scoperta da Cristoforo Colombo nel 1502 e fu un importante porto commerciale spagnolo; vi si possono ancora ammirare le rovine del forte, dichiarato Patrimonio dell'Umanità. Colón, seconda città di Panama, fu fondata dagli americani nel 1850 e vanta un passato di ricca e cosmopolita città culturale. Arrivo a Panama City e sistemazione in hotel. In serata cena in un ristorante tipico.

### 8° giorno: Panama City/Italia

Prima colazione in hotel, rilascio delle camere e trasferimento all'aeroporto internazionale per l'imbarco sul volo di rientro in Italia. Pasticcio e pernottamento a bordo.

### 9° giorno: Italia

Arrivo in giornata.

*Quota per persona in camera doppia a partire da € 2.000*



Fiume Chagres, Gamboa



**Fuga Romantica**  
**8 giorni / 6 notti**

*Partenze giornaliere*

*Pasti come da programma, guide parlanti italiano*

**1° giorno: Italia/Panama City**

Partenza dall'Italia con volo di linea, arrivo in aeroporto e incontro con la guida per il trasferimento in hotel. Resto della giornata a disposizione.

**2° giorno: Panama City**

Prima colazione in hotel. Visita ai luoghi di maggiore interesse di Panama City: il Casco Viejo, le rovine di Panama Viejo, le chiuse di Miraflores sul Canale. A fine escursione è prevista una sosta al lussuoso centro commerciale Panama Multiplaza. Rientro in hotel. In serata, trasferimento al ristorante "La Casa del Marisco Acha" per una cena a base di frutti di mare.

**3° giorno: Panama City**

Prima colazione in hotel, rilascio delle camere e trasferimento privato all'hotel di Playa Blanca, Rio Hato.

**4°-6° giorno: Playa Blanca**

Soggiorno a Playa Blanca in un hotel di lusso dallo stile coloniale circondato da un lago artificiale e splendidi giardini.

**7° giorno: Playa Blanca/Panama/Italia**

Prima colazione in hotel, rilascio delle camere e trasferimento all'aeroporto internazionale di Panama per l'imbarco sul volo di rientro in Italia. Pasti e pernottamento a bordo.

**8° giorno: Italia**

Arrivo in giornata.

*Quota per persona in camera doppia a partire da € 1.900*

**Nota: possibilità di prolungare il soggiorno a L'Avana. Quote su richiesta.**



Rana Dorata del Panama



Arcipelago di San Blas, Kuna Yala



### Lungo la Costa dei Caraibi

**9 giorni / 7 notti**

*Partenze giornaliere*

*Pasti come da programma, guide parlanti italiano*

#### 1° giorno: Italia/Panama City

Arrivo all'aeroporto internazionale di Panama-Incontro con la guida e trasferimento all'hotel "El Panama" ubicato nel quartiere di Bellavista. Serata libera.

#### 2° giorno: Panama City

Prima colazione in hotel. Visita ai luoghi di maggiore interesse di Panama City: il Casco Viejo, le rovine di Panama Viejo, le chiuse di Miraflores sul Canale di Panama e il Coastway. Pranzo in un ristorante tipico. Nel pomeriggio possibilità di fare shopping o fare un'escursione in uno dei Parchi Nazionali che si trovano appena fuori città: Metropolitan, Soberania e Camino de Cruces. In alternativa si può visitare il Centro Naturalistico di Punta Culebra: finanziato dalla prestigiosa Fondazione Smithsonian il centro ospita un acquario ed una serie di percorsi naturalistici grazie ai quali è possibile approfondire la conoscenza dell'ecosistema marino della costa Pacifica. Rientro in hotel. Serata libera.

#### 3° giorno: Panama City/Isla Kuanidup (San Blas)

Al mattino presto rilascio delle camere e trasferimento all'aeroporto nazionale per l'imbarco sul volo diretto a Rio Sidrá. Arrivo e trasferimento all'incantevole isoletta di Kuanidup, nell'arcipelago di San Blas, circondata dalla barriera corallina e immersa in una natura ancora incontaminata. Sistemazione alle Cabañas Kuanidup, uno dei piccoli lodge gestiti dalla locale comunità dei Kuna. I bungalow sono costruiti con materiali naturali nel pieno rispetto dell'ambiente e i servizi sono molto semplici. Sull'isola non vi è luce elettrica e le notti sono illuminate solo dalle lampade a kerosene e dalle tantissime stelle del cielo caraibico.

#### 4° giorno: Isla Kuanidup

Giornata a disposizione per godere delle bellezze del luogo, conoscere da vicino usi e costumi della comunità locale e magari acquistare le coloratissime "molas", tele patchwork fatte con

strisce di tessuto e ricami, che le orgogliose e creative donne Kuna vendono alle barche di passaggio.

#### 5° giorno: Isla Kuanidup /Bocas del Toro

Al mattino molto presto rilascio delle camere e trasferimento in piroga per l'aeroporto di Rio Sidrá. Imbarco sul volo per Panama City, arrivo e partenza sul volo in coincidenza per l'isola di Bocas del Toro. Arrivo e sistemazione in hotel. Si prosegue con un'escursione in bus a Cefati e Boca Drago, visitando fattorie e case della popolazione indigena Gnoble Bugle. Serata libera.

#### 6° giorno: Bocas del Toro

Soggiorno per relax e attività balneari nello spettacolare scenario di un'isola dalla natura intatta, tra spiagge dorate e foreste di mangrovie. Escursione in barca per Cayo Largo, Red Frog Beach e Bastimentos. Rientro in hotel. Serata libera.

#### 7° giorno: Bocas del Toro/Panama City

Escursione al Canale dei Delfini e visita alla spiaggia delle stelle marine, dove centinaia di questi piccoli animali marini offrono uno spettacolo unico e imperdibile. Nel pomeriggio trasferimento all'aeroporto e ritorno a Panama City. Arrivo e trasferimento in hotel. Serata libera.

#### 8° giorno: Panama City/Italia

Prima colazione in hotel, rilascio delle camere e trasferimento all'aeroporto internazionale. Imbarco sul volo per l'Italia. Pasti e pernottamento a bordo.

#### 9° giorno: Italia

Arrivo in giornata.

*Quota per persona in camera doppia a partire da € 2.400*

# Panama

## Yara Tours Selection

### Panama City

**Hotel Bristol\*\*\*\*\*:** Questo raffinato boutique hotel è situato a poca distanza dal centro commerciale e dalle attrazioni culturali di Panama City. Dispone di camere disegnate ed arredate con eleganza.

**De Ville Hotel\*\*\*\*:** Situato nel cuore del distretto finanziario e bancario della città il De Ville, elegante ed esclusivo propone ai suoi ospiti camere con pezzi d'antiquariato delle colonie francesi ed arredate con gusto raffinato.

**Gamboa Rainforest Resort\*\*\*\*\*:** un resort situato sulle sponde del Canale nei pressi del Parco Nazionale Soberania. Dispone di un attrezzato centro termale e propone escursioni nel parco, pesca nel canale e safari notturni.

### El Valle

**Los Mandarinos Boutique Hotel\*\*\*\*:** situato a El Valle, a circa due ore da Panama, Los Mandarinos è un delizioso boutique hotel che dispone di un apprezzato centro termale e di camere ben arredate. Spettacolare la vista sulle montagne e sulla rigogliosa natura circostante.

### San Blas

**Coral Lodge San Blas:** il Lodge dispone di bungalow costruiti su palafitte nei bassi fondali di un mare turchese, tutti ben arredati e con una splendida vista sul mare e sulla natura che circonda l'isola.

### Bocas del Toro

**Playa Tortuga Beach Resort\*\*\*\*:** resort dal disegno caraibico. Dispone di camere confortevoli e ben arredate. È situato nei pressi di spiagge dalla sabbia dorata e acque cristalline nella splendida isola di Colón.



### Appunti di Viaggio

#### Panama

**Il periodo migliore:** è nel corso della stagione secca, che va da dicembre ad aprile. Tuttavia le temperature medie di 30-32° consentono di visitare il paese tutto l'anno.

**Come spostarsi:** il modo migliore per spostarsi all'interno del paese è l'utilizzo dei voli domestici, operati da diverse compagnie aeree locali, oppure in bus di vario tipo, che coprono l'intera rete stradale con puntualità ed efficienza.

**Festività:** gli eventi più significativi sono la *Festa dell'Inno Nazionale*, la *Proclamazione dell'Indipendenza*, il *Carnevale* e la *Semana Santa*.

**Da non perdere:** il *Casco Viejo* a Panama City, le escursioni al *Canale*, l'arcipelago di *San Blas*, le spiagge dell'arcipelago di *Bocas de Toro*.

**Dove mangiare:** una gran varietà di ristoranti propongono cucina internazionale e tradizionale. A Panama City i migliori ristoranti si possono trovare nella zona del *Casco Viejo*. Il piatto nazionale è il "sancocho de gallina", uno stufato con pollo, yucca, banane, cipolle e patate.

**Vita notturna:** casinò, bar, teatri, locali con musica dal vivo, discoteche, contribuiscono a rendere la vita notturna di Panama City intensa ed animata. Sull'isola di Colón, a Bocas de Toro, il *Barco Hundido* con il suo ambiente caraibico è il locale più alla moda tra i residenti ed i visitatori.

**Shopping:** la zona franca di Colón consente acquisti a buon prezzo di prodotti audiovisivi, mentre nei vari mercati d'artigianato e sulle isole si possono comprare le "molas", stoffe colorate e ricamate a mano dai kuna, maschere di ceramica, sculture in legno.