

## SBLA0001 ラオス旅行におすすめの新定番! 日系旅行社サザンブリーズトラベルの日本語ガイド付き

### 癒しの国ラオス大縦断4泊6日の旅

ラオスの歴史と文化に触れる魅力的な旅。日系旅行社サザンブリーズトラベルの日本語ガイドツアーでワット・シーサクットや朝の托鉢行列など、ラオスの世界遺産や伝統を安心して体験できます。



#### ラオス旅行の魅力

ラオスは、東南アジアの小国ながら、古くから受け継がれてきた歴史と文化が息づく魅力的な国です。世界遺産に指定されているルアンパバーンやビエンチャンの街並み、美しい自然景観は、まさに訪れる価値がある場所ばかりです。

ルアンパバーンでは、朝の托鉢行列や市場散策、クアンシーの滝、ラオスの伝統文化に触れることができます。さらに、少数民族の村を訪れて、その生活や文化に出会えるのも、ラオス旅行ならではの魅力です。

#### ビエンチャンの市内観光

数々の仏教寺院や歴史的建造物が点在しています。なかでも特に有名なのが、1566年に建立された世界遺産「ワット・シーサクット」です。優雅な木彫りの仏像が並ぶ回廊が特徴で、まるで異世界に迷い込んだかのような神秘的な雰囲気を醸し出しています。



#### ラオス中国鉄道の旅

中国ラオス鉄道は、中国雲南省との国境に接するラオスのポーテンから、メコン川を隔ててタイ国境に接するラオスの首都ビエンチャンまでを結ぶ鉄道で最高速度160 km/hで運行されています。生活や景色を眺めながらルアンパバーンへ移動します、このラオス縦断旅行の特徴でもあります。



#### 古都ルアンパバーンを散策

中心部は車通行禁止区域になっているため、のんびりと歴史ある寺院や建築物を堪能できます。王宮跡や仏教寺院、伝統的な木造家屋が立ち並ぶ町並みは、まるで時間が止まったかのようです。朝の7時頃には、僧侶たちが托鉢の行列を行う様子を見学することができます。地元の人々が手づくりの食べ物や工芸品を売る朝市も活気に満ちています。散策を通してゆっくりとした時間の流れと優雅な雰囲気に癒されるでしょう。



#### 朝の托鉢行列と市場散策

朝の5時半頃、のどかな市内の通りに僧侶たちが続々と現れはじめます。托鉢の儀式を行うために、手に鉢を持って歩いて地元の人々が籠に入れた食事を集まった僧侶たちに手向けていく様子は、まさに朝の風物詩と言えるでしょう。前日に参加されるかお知らせ下さい。市場の散策を楽しんだ後は、朝食をいただきます。ラオス風の朝ご飯は、おかゆに具材がたっぷりと入った料理が一般的です。ラオスの朝の風景を思い出しながら、ラオス文化に浸ることができます。



#### クアンシーの滝

ルアンパバーンに来たら外せないのが、ラオス北部の大自然が織りなす絶景、クアンシーの滝です。澄み切った青碧の水が40メートルの高さから豪快に流れ落ちる迫力ある景色に、思わず息をのんでしまいます。

ツアーの最後には、ラオス民族舞踊のデイナーショーで、音楽と踊りを通してラオスの文化に深く興味をもつことができます。地方の少数民族の暮らしを知り、ラオスの豊かな文化の一端に触れられるのに、まさに旅の醍醐味と言えます。



#### パクオー洞窟とバーンサンコン村

洞窟内には仏像が数多く安置されており、僧侶によるお祈りの儀式が行われています。そこで仏教の精神性に触れながら、ゆっくりと洞窟を参拝することができます。洞窟見学の後には、インドシナ半島の少数民族の1つであるモン族の村「バーンサンコン」を訪れます。伝統的な家が並ぶ村を散策し、手作り工芸品を眺めながら、のんびりとした暮らしを感じることができます。

#### 日本人スタッフによる手厚いサポート

日系旅行社サザンブリーズトラベルのツアーでは、日本人スタッフがしっかりと旅行をサポートしてくれます。困ったことがあれば即座に対応してくれ、安心して旅行を楽しめます。

ホテルやレストランの手配、交通機関の手配など、煩わしい事前準備は全てスムーズに行っているため、ただ旅行を満喫するだけでOK。専用車で移動することで、効率的にスポットをまわることができます。

#### 旅程表

日程	内容	食事		
		朝	昼	夕
1	ビエンチャン空港到着後、市内レストランにてラオス料理の夕食 LAO PLAZA HOTEL			○
2	午前：ブッダパークと友好橋を見学 市内レストランにてラオス料理の昼食 午後：ビエンチャン市内観光（タートルアン、パトゥーサイ、ワット・シーサクット、ワットホーブラケオ） 市内レストランにて中華料理の夕食 LAO PLAZA HOTEL	○	○	○
3	午前：ラオス中国高速鉄道にてルアンパバーンへ ルアンパバーン駅到着後、市内レストランにて北部名物料理の昼食 午後：ルアンパバーン市内観光へ（王宮、ワット・シントーン、ワットマイ）ブーシーの丘から夕鑑賞 市内レストランにてラオス風フレンチの夕食 THE GRAND LUANGPRABANG	○	○	○
4	早朝：托鉢見学&朝市散策 午前：クアンシーの滝を見学 市内レストランにてラオス料理の昼食 午後：モン族の村を散策 市内レストランにてラオス民族舞踊デイナーショーをお楽しみ下さい 専用車 THE GRAND LUANGPRABANG		○	○
5	午前：パクオー洞窟とバーンサンコン村を見学 市内レストランにて昼食 午後：ルアンパバーン市内観光 ワットピスナラート、ショッピング 市内レストランORカフェにて軽食をお召し上がり下さい お食事後、ルアンパバーン国際空港へ ハノイ乗り継ぎ出発までお過ごしください。		○	○
6	00時過ぎに帰国便の離陸、 早朝到着ご解散		機	X

スケジュールの変更、遅延、運行の中止や道路状況などにより、宿泊地や訪問地の順序が変わったり、日程内容に変更が起ることがあります。

食事数 朝4 昼4 夕5

係員 VTE(ビエンチャン)、LPQ(ルアンパバーン)、ツアー及びホテル送迎は日本語ガイドがご案内します

車 専用車

現地事情により行程をご案内する順番が変わることがあります事を予めご了承ください。