



# VOYAGE ORGANISÉ THAÏLANDE

“Thaïlande Mystique : Au-delà des Temples”

Entre Nord et Sud, Immersion chez l’habitant, Trek dans les montagnes et tribus natives, rencontre éthique avec les éléphants, yoga et relaxation dans les îles, retraite vipassana.



GANESHA TRIP



## Les points forts et insolites

Ce voyage spirituel en Thaïlande commence à Bangkok, où vous explorerez les temples sacrés et plongerez dans l'énergie vibrante de la ville. À Chiang Mai, vous débuterez une retraite Vipassana sous la guidance d'un maître bouddhiste, avec des enseignements traduits en français pour vous accompagner dans une profonde introspection et élévation de soi.

Vous vous immergerez ensuite chez les tribus Karen, au cœur des montagnes et de la jungle, où vous découvrirez un mode de vie authentique. Ce séjour comprend un trek spirituel, une rencontre éthique avec les éléphants en lien avec la sagesse locale, et une descente en radeau de bambou, symbolisant le lâcher-prise et le flux naturel de la vie. Vous visiterez également les temples de Chiang Mai, où l'authenticité du nord de la Thaïlande renforce votre connexion intérieure.

Le voyage se termine sur les îles de Koh Samui et Koh Phangan, où la sérénité des plages paradisiaques et une retraite de yoga favoriseront une profonde relaxation et un retour à soi. Les excursions en bateau et les cascades de l'île vous invitent à l'émerveillement et à la contemplation, pour une expérience complète de transformation spirituelle et d'épanouissement personnel.

- Retraite Vipassana au début de votre voyage pour vivre pleinement votre aventure avec un nouvel état d'esprit.
- Exploration des temples sacrés
- Immersion chez les tribus Karen
- Rencontre éthique avec les éléphants avec le peuple Karen.
- Descente en radeau de bambou : Une activité symbolique de lâcher-prise et de connexion avec la nature.
- Relaxation sur les plages de Koh Samui et Koh Phangan : Retraite de yoga sur des plages paradisiaques, offrant une sérénité propice à la réflexion et à la relaxation.
- Excursions en bateau : Moments d'émerveillement et de contemplation dans des cadres naturels enchanteurs.



Organisatrice et accompagnatrice :  
Maryne  
Professeur de yoga et coach sportif

# PROGRAMME

*"Thaïlande Mystique : Au-delà des Temples"*  
13 jours entre Nord et Sud

## JOUR 1 : ACCUEIL ET VISITE LIBRE DE BANGKOK

**1/2 nuits - Petit-déjeuner inclus**

**Hébergement : Hôtel confort centre du quartier historique**

Accueil chaleureux par notre chauffeur thaïlandais, suivi d'un transfert confortable vers notre hôtel. Prenons le temps de nous détendre et de nous remettre du décalage horaire dans notre chambre ou de profiter de la piscine.



## JOUR 2 : LA "VENISE DE L'ORIENT"

**2/2 nuits - Petit-déjeuner inclus**

**Hébergement : Hôtel confort centre du quartier historique**

Le matin, nous embarquerons à bord des bateaux-bus publics pour remonter vers le centre, en direction de la rive droite et du quartier animé du marché aux fleurs de Pak Khlong Talat.

Notre journée débute par la visite du Grand Palais de Bangkok, érigé en 1782. Ce site emblématique abrite plusieurs bâtiments somptueux, dont le célèbre Wat Phra Kaeo, qui renferme le Bouddha d'émeraude du 14e siècle.

Nous poursuivons notre exploration à pied en direction du Wat Pho, l'un des plus anciens temples de Bangkok, où nous admirerons le majestueux Bouddha couché. Ensuite, nous traversons le fleuve en petit bateau pour découvrir Wat Arun, le « temple de l'aube », perché sur la rive droite.

La journée se termine par une balade en bateau-taxi traditionnel "longue-queue" sur le fleuve Chao Phraya. Vous y découvrirez la « Venise de l'Orient » et aurez un aperçu de la vie traditionnelle des habitants qui vivent encore en bordure de l'eau.

Nous savourerons les délices de la cuisine thaïlandaise sur les marchés locaux, où vous pourrez déguster les meilleures spécialités pour seulement 1 €.



## JOUR 3 : PREMIER PAS DANS LA BELLE DU NORD

**1/2 nuits - Repas du temple inclus**

**Hébergement : expérience en dormant au temple.**

Ce matin, notre chauffeur nous conduit à l'aéroport de Bangkok pour notre vol domestique à destination de Chiang Mai.

Nous irons à destination de la capitale du Nord, Chiang Mai. Connue pour sa qualité de vie exceptionnelle, ses prix abordables et son cadre naturel splendide, Chiang Mai est une ville animée où vous plongerez dans la culture thaïlandaise authentique à travers ses temples, sa gastronomie, ses sourires et ses traditions.

À notre arrivée, notre chauffeur vous transportera jusqu'à notre centre de retraite Vipassana où nous serons accueilli dans un cadre paisible et serein, propice à la méditation. Après une introduction et une visite des lieux, nous commencerons notre immersion dans la pratique de la méditation Vipassana. La journée se compose de séances de méditation, permettant de développer la pleine conscience et l'observation intérieure. Les repas sont simples et végétariens, favorisant une digestion légère pour soutenir la concentration.

## JOUR 4 : IMMERSION EN RETRAITE VIPASSANA

**1/2 nuits - Repas du temple inclus**

**Hébergement : expérience en dormant au temple.**

Ce deuxième jour, nous poursuivons avec des méditations approfondies et bénéficierons de leçons de vie sur le Dharma dispensées par un maître bouddhiste, avec des enseignements traduits en français. Ces enseignements nous permettront d'explorer les principes fondamentaux de Vipassana, tels que la concentration, l'observation des sensations corporelles, et la libération des attachements, tout en intégrant des leçons de vie essentielles. Cette expérience nous offre une transition enrichissante vers notre vie quotidienne avec les enseignements spirituels pleinement intégrés et que nous pourrions mettre en pratique pour la suite de ce beau voyage.



## JOUR 5 : IMMERSION CHEZ LES KARENS : VOYAGE AU COEUR DES PEUPLES ANCESTRAUX THAÏLANDAIS, ENTRE JUNGLE ET MONTAGNES”

**1/1 nuit - Tous les repas inclus**

**Hébergement : expérience chez l'habitant.**

Aujourd'hui, après nos derniers moments de bonne heure au temple pour notre retraite Vipassana, nous partirons pour une randonnée guidée à la découverte du peuple ancestral des Karens du nord de la Thaïlande, entre jungle et montagnes.

Intégrons l'enseignement de notre retraite Vipassana pour vivre pleinement notre voyage et cette expérience incroyable avec une perspective enrichie sur le monde.

En appliquant les principes de la méditation Vipassana, nous développerons une pleine conscience et une compréhension profonde qui enrichiront chaque moment de notre aventure. Cette approche nous permettra d'apprécier pleinement les découvertes culturelles, les rencontres authentiques et les paysages spectaculaires, tout en cultivant une perspective plus profonde et réfléchie sur nos expériences.

Nous commençons notre trek à travers les collines, suivant un torrent de montagne jusqu'à atteindre les rizières verdoyantes de la région. Nous déjeunerons près d'une cascade, où nous pourrions aussi nous rafraîchir.

L'après-midi, notre marche se poursuit sur les hauteurs jusqu'à un village Karen, où nous ferons une pause avant de nous diriger vers notre maison d'hôte, nichée au cœur des rizières.

Cette excursion de 5h30, dont 3h30 de marche effective, est accompagnée par notre guide thaïlandais. Ce soir, nous serons accueillis pour le dîner et la nuit par une famille Karen, dans un cadre époustoufflant.

## JOUR 6 : EN COMPAGNIE DES ÉLÉPHANTS

**1/2 nuits - Demi pension : Petit-déjeuner et midi inclus**

**Hébergement : hôtel confort au centre du quartier historique de Chiang Mai**

Après un petit déjeuner chez nos hôtes et une balade matinale dans le village, nous prenons la voiture pour rejoindre le campement de Cho, un jeune Karen, qui nous fera découvrir ses éléphants et son mode de vie.

À notre arrivée, nous préparerons les fruits que nous donnerons aux pachydermes. Ensuite, nous partirons pour une marche dans la jungle, où les éléphants continueront à se nourrir et avec lesquels nous pourrions interagir dans leur environnement naturel. Notre guide nous expliquera leur comportement.

Nous assisterons également au bain des éléphants dans la rivière.

Cette activité en petit groupe sera animée par Cho. Dans l'après-midi, pour nous rafraîchir, nous descendrons la rivière Mae Wang en raft en bambou, pour une expérience paisible de 40 minutes environ.

Nous concluons la journée en nous installant à notre hôtel de confort.

**\*Note :** Les éléphants d'Asie sont tous domestiqués et, malheureusement, ils ne peuvent plus survivre sans l'homme, manquant d'autonomie. Afin d'éviter les centres trop touristiques et standardisés, Maryne, connaissant bien la Thaïlande, a sélectionné une expérience authentique avec les éléphants du peuple Karen. Nous ne porterons pas les uniformes de touriste habituels, comme dans de nombreux centres, et les bains des éléphants ne seront pas dans des installations aménagées. Nous pourrions observer le bain des éléphants et nous baigner à proximité sans les approcher directement, respectant ainsi leur espace et leur bien-être. Nos conditions de voyage, éthiques et écoresponsables, privilégient le respect et le bien-être des animaux, ce qui est essentiel pour nous.



## JOUR 7 : DERNIER PAS DANS LA BELLE DU NORD

**2/2 nuits - Petit-déjeuner inclus**

**Hébergement : hôtel confort au centre du quartier historique de Chiang Mai**

### Journée libre

En matinée, nous vous recommandons de visiter librement (avec votre accompagnatrice) le grand marché central de Warorot. Vous y trouverez une grande variété de spécialités du nord de la Thaïlande, telles que le Sai ua (saucisse du nord), le Nam phrik num (pâte de piment vert) et divers fruits secs, thé et plantes aromatiques. En plus des délices locaux, le marché propose également des vêtements, de la céramique, des tissus, des appareils de broderie et des fleurs, un temps pour faire quelques achats pour les souvenirs à moindre coût.

Le soir, profitez du célèbre marché de nuit de Chiang Mai, le plus grand de Thaïlande. Votre accompagnatrice vous recommandera de dîner dans l'un des meilleurs restaurants locaux pour découvrir davantage les saveurs de la région, un voyage culinaire assuré ! Profitez du marché de nuit pour les bijoux en pierre de Jade, les fruits frais, les massages rapides à moins de 2€ et cette atmosphère incroyable que dégage la Thaïlande !

## JOUR 8 : DÉPART POUR LES ÎLES PARADISIAQUES

**1/3 nuits - Petit-déjeuner inclus**

**Hébergement : Nuit en resort proche de la plage avec piscine**

Tôt en matinée, nous prendrons notre vol vers le sud, à Surat Thani.

À notre arrivée, nous embarquons sur le ferry pour rejoindre l'île mystique de Koh Phangan. Connue pour sa célèbre Full Moon Party, Koh Phangan offre bien plus que ses fêtes. L'île, encore authentique, a su se développer tout en préservant ses paysages naturels et ses magnifiques plages de sable fin.

Koh Phangan protège une nature luxuriante avec une faune et une flore exceptionnelles. C'est le côté mystique de cette île, le calme et sa beauté qui attirent le plus. Propice à la relaxation profonde, la détente et la pratique du yoga quotidien pour vous ressourcer pleinement au bord de mer.

À notre arrivée sur l'île, nous serons transférés à notre hôtel, où nous passerons 3 nuits. Le soir, des marchés de nuits sont présents partout aux alentours où nous pourrions faire différents stands et avoir le choix entre poisson frais, pad thaï local et spécialité du sud de la Thaïlande, toujours à moins de 2€ le plat !



Nous aurons l'occasion d'observer les rituels quotidiens du monastère et de participer aux cérémonies avec les moines. Ces cérémonies incluent des chants de mantras, des prières, et des méditations qui offrent une expérience spirituelle enrichissante et apaisante. En participant à ces rituels, vous pourrez vous immerger dans la spiritualité bouddhiste et ressentir la paix et la sérénité qui imprègnent ce lieu sacré.

Pour une expérience encore plus immersive, nous passerons la nuit dans la maison d'hôtes du monastère. Vous aurez l'occasion unique de partager le déjeuner, le dîner et le petit-déjeuner avec les jeunes moines. Ces repas, souvent simples et nutritifs, sont préparés avec soin et reflètent le mode de vie monastique. Partager ces repas avec les moines vous permettra de mieux comprendre leur quotidien et de participer à des moments de convivialité et de partage.

La nuit passée au monastère vous offrira également l'occasion de vous imprégner de l'atmosphère tranquille et méditative de Namobuddha. Vous pourrez profiter de la beauté naturelle des environs, avec des vues spectaculaires sur les collines et les montagnes environnantes, et peut-être même assister à un lever ou un coucher de soleil inoubliable.

Cette journée riche en découvertes culturelles et spirituelles se terminera par une nuit de repos paisible au monastère, vous permettant de vous ressourcer et de vous préparer pour les aventures à venir.



## JOUR 9 : YOGA ET FARIENTE SUR LES PLAGES DE KOH PHANGAN

**2/3 nuits - Petit-déjeuner inclus**

**Hébergement : Nuit en resort proche de la plage avec piscine**

À Koh Phangan, nous profitons de journées libres. Le matin, nous pourrions participer à des cours optionnels de méditation, de pranayama (respiration), et de yoga, soit face à la plage, soit à l'extérieur de notre hôtel. Vous êtes libre de choisir entre ces activités ou de savourer la plage et votre séjour à votre rythme.

À midi, nous aurons un échange enrichissant sur le développement personnel, en lien avec notre expérience au centre Vipassana. En fin de journée, nous clôturerons avec un cours de yoga face au coucher de soleil, offrant une expérience à la fois apaisante et inspirante. Le reste de la journée, explorons l'île à notre rythme et fariente sur la plage en sirotant des noix de coco fraîches !

Le soir, nous dînerons dans de petits restaurants locaux le long de la plage ou sur les marchés de nuit du quartier. Ces endroits pittoresques offrent une excellente occasion de découvrir la cuisine locale et l'ambiance authentique de Koh Phangan.



## JOUR 10 : YOGA ET FARIENTE SUR LES PLAGES DE KOH PHANGAN

**2/3 nuits - Petit-déjeuner inclus**

**Hébergement : Nuit en resort proche de la plage avec piscine**

Journée libre, idem que le jour précédent.

Retraite de yoga



## JOUR 11 : ENVOL POUR LE GOLFE DE THAÏLANDE A KOH SAMUI

**1/2 nuits - Petit-déjeuner inclus**

**Hébergement : Nuit en resort proche de la plage avec piscine**

Nous prenons le bateau en direction de Koh Samui pour la fin de notre séjour balnéaire. À notre arrivée sur l'île, une voiture nous conduit directement à notre hôtel vue sur la mer, les pieds dans le sable.

Nous nous installons pour 2 nuits dans cet hôtel charmant, situé dans le plus bel endroit de l'île : Lamai.



## JOUR 12 : EXCURSION DANS LE PARC NATIONAL D'ANG THONG

**2/2 nuits - Petit-déjeuner inclus**

**Hébergement : Nuit en resort proche de la plage avec piscine**

Excursion en speedboat limitée à 16 passagers.

Après une prise en charge matinale depuis Koh Samui, nous commençons notre aventure parmi les 42 îles du parc national d'Ang Thong. Équipés de masques et de tubas, nous naviguerons vers l'île de Koh Wao pour faire de la plongée avec tuba dans des eaux cristallines, entourées de récifs coralliens d'une incroyable diversité. Nous explorerons la baie abritée tout en observant les poissons tropicaux.

Ensuite, nous poursuivons notre exploration à travers le parc national pour arriver à Koh Mae Ko. Nous débarquerons et nous dirigerons vers le point de vue panoramique sur le lagon d'Émeraude, un joyau du parc, accessible uniquement en observation, car la baignade y est interdite.

Pour le déjeuner, nous nous rendrons à Koh Phaluai où nous dégusterons un repas thaïlandais en bord de mer. Nous profiterons ensuite de la plage pour nous détendre avant de retourner à Koh Samui.

Une journée en bateau incroyable pour conclure ce séjour en beauté et en richesse.



## JOUR 13 : À BIENTÔT EN THAÏLANDE!

**2/2 nuits - Petit-déjeuner inclus**

Petit déjeuner à l'hôtel.

Journée libre pour profiter à votre rythme, puis transfert à l'aéroport à l'heure de votre choix.

"Il n'y a pas de chemin vers le bonheur : le bonheur est le chemin."

- BOUDDHA -

## PHOTOS DES CHAMBRES DU SÉJOUR

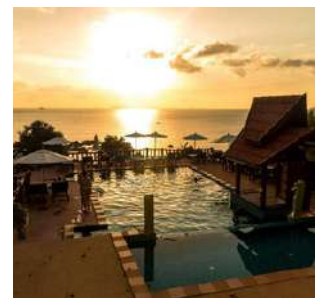
### BANGKOK (ROOFTOP ET SES DEUX PISCINES)



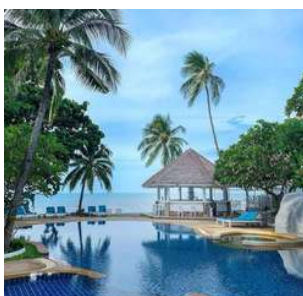
### CHIANG MAI EN PLEIN (CENTRE HISTORIQUE)



### KOH PHANGAN (RESORT FACE À LA MER)



### KOH SAMUI ( RESORT BUNGALOW “LES PIEDS DANS LE SABLE FIN”)



# FORMALITÉS

**TARIFS : 2450€**

## FINANCEMENT

Un acompte de réservation est demandé avant la fin des réservations.

Suite à votre acompte, la confirmation d'inscription du voyage vous sera envoyée par mail. Celui-ci n'est pas remboursable, car payable au Népal directement, cependant vous pourrez toujours échanger votre place avec une autre personne preneuse.

Le reste du paiement vous sera communiqué par mail.

## CONDITIONS D'ANNULATION

Le voyage étant difficile à réserver avec les dates de réservations pour les hôtels d'accueil et leurs capacités à nous recevoir, il n'est pas possible de rembourser une fois engagé sur le voyage et après réception de l'acompte et de votre confirmation d'inscription, c'est pour cela que les réservations sont ouvertes sur un certain créneau pour vous laissez le temps de réfléchir à vos dates de voyage.

Vous pouvez toujours **échanger** votre place en privé avec une autre personne.

Je vous invite à souscrire à une assurance voyage ou voir avec votre banque sur les formalités et conditions de votre carte bancaire qui couvre certains frais. Nous nous déchargeons de toute responsabilité physique de la personne en voyage, une assurance annulation, vol ou rapatriement est à prendre de votre côté personnel.

**Le voyage et les montants avancés sont entièrement remboursés si l'annulation à lieu par notre agence et notre côté.**

Les descriptifs fournis des circuits peuvent être modifiés ou remplacés au regard de considérations indépendantes de notre volonté (horaires des vols, jour de marché dans certaines villes visités, conditions climatiques ou naturelles...).

Aucune contestation concernant le prix du voyage ne pourra être prise en considération après l'inscription au circuit. Il vous appartient d'apprécier au moment de la réservation si le prix vous convient en acceptant le principe qu'il s'agit d'un prix forfaitaire négocié lors de la réalisation du produit, ne tenant pas en compte des promotions par certains prestataires à certaines dates.

# FORMALITÉS

## CE QUI EST INCLUS DANS VOTRE VOYAGE

- Transferts aéroport / hôtel
  - Les hébergements en chambre double ou twin standard 4\*
  - La retraite Vipassana
  - Tous les petits-déjeuners
  - Guide francophone privé thaï du Jour 2
  - Billets d'Avion :
- \*Bangkok-Chiang Mai
- \*Chiang Mai - Koh Samui
- Billets de Ferry
  - Les visites et activités mentionnées dans le programme

## CE QUI N'EST INCLUS DANS VOTRE VOYAGE

- Vols internationaux
- Supplément bagages si vous avez plus de 20kg en soute sur le vol domestique
- Chambre single en plus
- Early check-in
- Repas et boissons, (sauf repas explicitement mentionné)
- Pourboires et dépenses personnelles
- Assurances internationales et personnelle
- Vol à partir de Koh Samui (cause : les participants n'ont pas les mêmes horaires de vols où repartent d'un autre aéroport).
- Service non explicitement mentionnés ou mentionnés « en option »