



YOGA SUR LE MEKONG

POUR QUE VOYAGER RIME AVEC SE RESSOURCER

1.615€

PARTEZ 11 JOURS AU LAOS
DU 18 AU 29 NOVEMBRE 2019

***HORS VOL INTERNATIONAUX**

INTRODUCTION

GUIDE LOCALE FRANCOPHONE

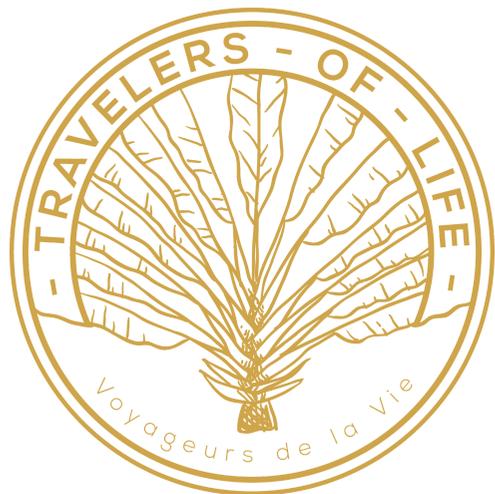
CHAUFFEUR PRIVÉ

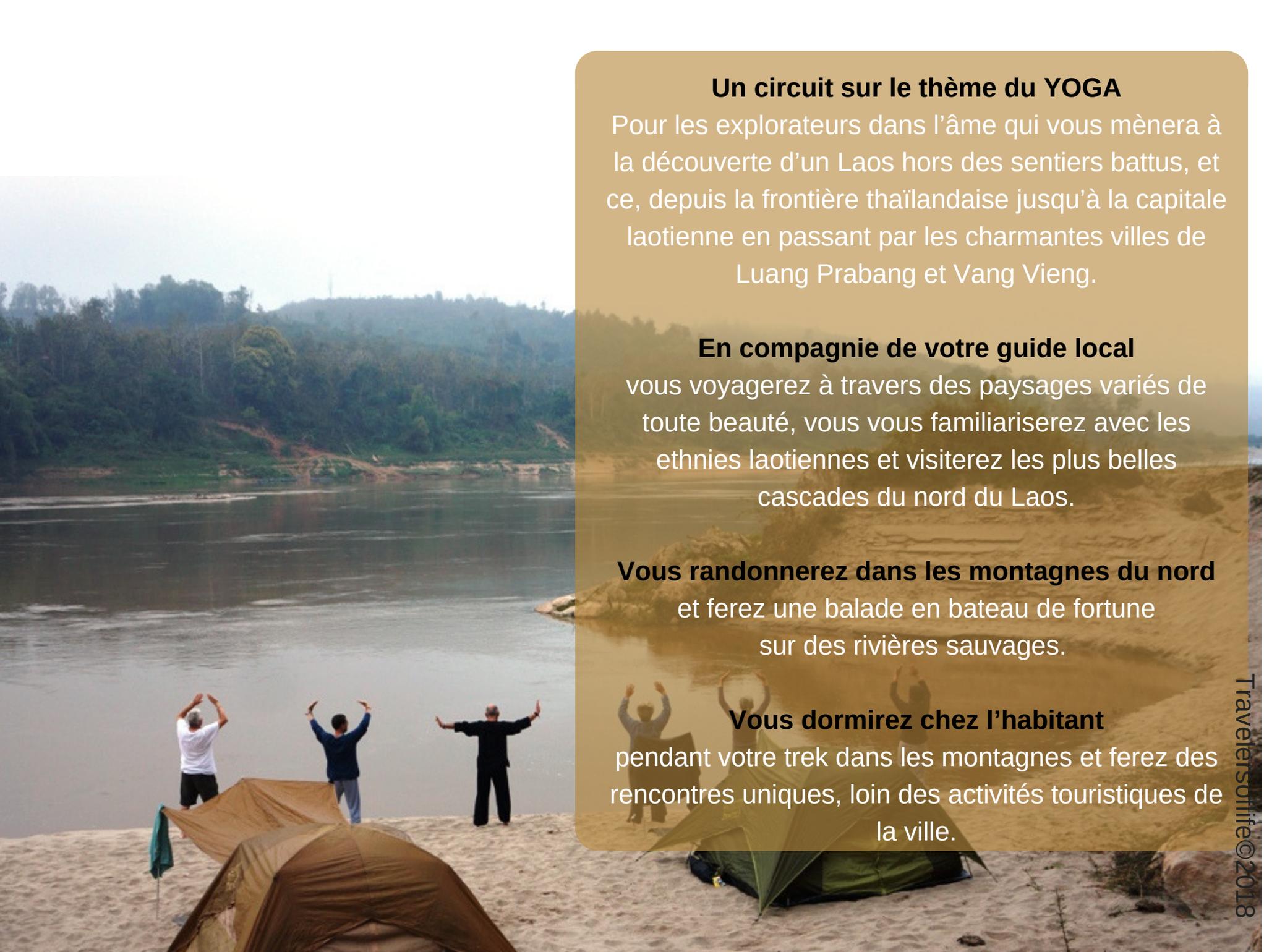
DIFFICULTÉ RANDONNÉE: 5/10

RENCONTRE AVEC LES TRIBUS

DÉCOUVERTES CULTURELLES DU LAOS

11 JOURS





Un circuit sur le thème du YOGA

Pour les explorateurs dans l'âme qui vous mènera à la découverte d'un Laos hors des sentiers battus, et ce, depuis la frontière thaïlandaise jusqu'à la capitale laotienne en passant par les charmantes villes de Luang Prabang et Vang Vieng.

En compagnie de votre guide local

vous voyagerez à travers des paysages variés de toute beauté, vous vous familiariserez avec les ethnies laotiennes et visiterez les plus belles cascades du nord du Laos.

Vous randonnerez dans les montagnes du nord et ferez une balade en bateau de fortune sur des rivières sauvages.

Vous dormirez chez l'habitant pendant votre trek dans les montagnes et ferez des rencontres uniques, loin des activités touristiques de la ville.

CENTRES D'INTÉRÊTS

- YOGA: DEVISE : ÊTRE SÉRIEUX SANS SE PRENDRE AU SÉRIEUX !
- RENCONTRE AVEC LES TRIBUS DES PLAINES
- DÉGUSTATIONS DE PLATS TYPIQUES LAOTIENS DES MONTAGNES
- CROISIÈRE SUR LE MÉKONG ET RIVIÈRES SAUVAGES DU NORD LAOS
- VISITE CULTURELLE DE LUANG PRABANG
- VISITE DES CHUTES D'EAU DE LUANG PRABANG (KUANG SI ET TADSE)
- PETITES RANDONNÉES DANS LES MONTAGNES
- RENCONTRES ETHNIQUES

HEBERGEMENTS

- HÔTEL DE CHARME DANS LES VILLES QUI LE PERMETTENT
- NUITS CHEZ L'HABITANT PRINCIPALEMENT DURANT LES RANDONNÉES
- NUITS EN GUESTHOUSE DANS LES PETITES VILLES DU NORD

MARYVONNE LASCOMBES

Diplômée de l'Ecole FrogLotus International recommandée par
Yoga Alliance.

Formation Hatha Yoga en France.

Certification Yoga Aérien avec Gravotonics.

Eternelle étudiante en formation car le sujet est vaste et
passionnant !



10 ANS D'EXPÉRIENCE!

Cours privés de yoga ou yoga aérien à Port-Vendres (Pyrénées Orientales).

Stages de Yoga Aérien ou Yogaswing en France : d'avril à octobre plusieurs stages de weekend, de 3 ou 4 jours et une semaine en juillet avec randonnée.

Stage de Yoga Aérien en Grèce.

Stage Yoga et Tao de la Femme.

www.jyoti-yogi.com

+33 767 374 748

mlascombes@outlook.com

YOGA SUR LE MÉKONG AU LAOS

Art de vivre, de vivre bien, en harmonie totale avec soi et la nature grâce au yoga, ce que nous aurons l'occasion de vivre intensément lors de ce séjour d'exception. Harmonie encore au sein d'un petit groupe aussi sympathique que vous. Bienvenue au débutants, souples ou pas, chacun son rythme avec la sagesse d'accepter ses limites et contraintes physiques, ce qui est un premier travail sur soi.



Nous pratiquerons matin et/ou soir en fonction de nos déplacements, deux heures par jour environ, sans oublier les moments de méditation.

La pratique de yoga classique et d'inspiration tibétaine se déroulera en fonction du lieu, du ressenti du groupe et aura pour thème principal les 5 sens et la fusion avec la nature et son énergie.

Le matin, nous pratiquerons le réveil des énergies, nous travaillerons également sur un mini programme qui vous servira chez vous, après votre retour, pour continuer à cultiver toutes ces sensations de bien-être que nous aurons emmagasinées au Laos.

Le soir, nous commencerons par nous concentrer sur la gratitude, qualité à intégrer dans sa vie quotidienne et la petite graine que nous aurons plantée retournera dans vos bagages et continuera de grandir au fil du temps.

17 novembre : Vous prendrez votre vol international au départ de Paris pour Bangkok

18 novembre : Arrivée à Bangkok, vous prendrez votre vol intérieur pour Chiang Rai. Arrivée à Chiang Rai votre chauffeur vous attendra, pour vous conduire à votre hôtel. Dîner libre et nuit à l'hôtel.

TRANSFERT AEROPORT BANGKOK - CHIANG RAI

1ER JOUR

« PREMIERS PAS AU LAOS »

CHIANG RAI – CHIANG KHONG – BAN HOUAYSAY

ACTIVITÉS DU JOUR

Jour 1 PD : Premiers pas au Laos " Chiang Rai - Chiang Khong - Ban Houaysay"

Accueil à l'aéroport ou à votre hôtel à Chiang Rai par votre chauffeur thaïlandais et transfert à Chiang Khong (côté thaïlandais).

Assistance aux formalités d'immigration, puis traversée du pont sur le Mékong. Accueil au pont (côté Laos) par votre guide francophone laotien en début d'après-midi. Assistance aux formalités d'immigration.

Transfert à l'hôtel en tuk-tuk et installation au « Huaysai khèmkhong Hôtel » (ou hôtel similaire). Point sur votre séjour.

Temps libre et dîner dans un restaurant local de Houayxai (aller/retour à pied). Nuit à « Huaysai khèmkhong Hotel *** Standard Room »

2ÈME JOUR

« CROISIÈRE SUR LE MÉKONG »

HOUEYSAY – CAMPING SUR UNE PLAGE DU MÉKONG DONE THEUAN

ACTIVITÉS DU JOUR

Petit-déjeuner à l'hôtel puis transfert à l'embarcadère des bateaux lents. Descente du Mékong en bateau lent traditionnel jusqu'à Pakbèng (ou Done Theuan) avec deux arrêts dans des villages installés au bord du Mékong (villages Hmong et Lao Loum).

Cette journée nous offre les premières sensations d'une navigation sur le Mékong qui est la voie de transport idéale pour se frayer un passage à travers les montagnes couvertes de vastes forêts.

De la rive droite à la rive gauche, nous explorerons différents villages et modes de vie. Déjeuner à bord. Arrivée au spot du bivouac sur les berges du Mékong pour planter les tentes en fin d'après-midi. Préparation du feu de camp et le barbecue commence.

Une séance de Yoga au coucher du soleil pourra avoir lieu après l'installation du campement si la nuit n'est pas déjà tombée. Dîner sur la plage autour du feu. Nuit en tente le long du Mékong (à Done Theuan).



3ÈME JOUR

« CROISIÈRE ET RANDONNÉE AU BORD DU MÉKONG »

NUIT EN CAMPING BIVOUAC SUR UNE PLAGE / 3-4H DE BATEAU ET 2-3H DE MARCHÉ

CAMPING SUR UNE PLAGE DU MÉKONG DONE THEUAN – CAMPING SUR UNE PLAGE DU MÉKONG BAN KÈNGKHÈNE

ACTIVITÉS DU JOUR

Une séance de Yoga aura lieu avant le petit-déjeuner, puis nous replierons les tentes, continuerons notre aventure en bateau et nous ferons une randonnée au bord du Mékong de Ban Lad Ean jusqu'à Ban Phonesavang ou Ban HouayHine.

Déjeuner à bord. Arrivée au spot du bivouac sur les berges du Mékong pour planter les tentes en fin d'après-midi.

Préparation du feu de camp et le barbecue commence. Une séance de Yoga au coucher du soleil pourra être faite après l'installation du campement si la nuit n'est pas déjà tombée.

Dîner sur la plage autour du feu.

Nuit en tente le long du Mékong (à Kèngkhène).



4ÈME JOUR

« CROISIÈRE ET GROTTES DE PAK OU »

NUIT EN HÔTEL

CAMPING SUR UNE PLAGES DU MÉKONG (KÈNGKHÈNE) – LUANG PRABANG

ACTIVITÉS DU JOUR

Petit-déjeuner bivouac dans ce cadre magnifique, on replie les tentes et on continue votre croisière sur le Mékong en bateau lent traditionnel jusqu'à Luang Prabang. **En chemin, arrêt pour visiter un village qui fabrique l'alcool de riz et visite des grottes de Pak Ou.** Déjeuner à bord. Arrivée à Luang Prabang (quai du bateau à 7 km de la ville) en fin d'après-midi. Transfert en minibus et installation à l'hôtel « Chitchareun Muangluang Hotel ». **Dîner libre selon vos goûts et envies.** Nuit en hôtel simple « Chitchareun Muangluang Hotel » (ou hôtel similaire) « standard room ».



5ÈME JOUR

« VISITE CULTURELLE DE LA VILLE DE LUANG PRABANG »

NUIT EN HÔTEL

LUANG PRABANG – CITY TOUR

ACTIVITÉS DU JOUR

Très tôt le matin devant votre hôtel (au lever du soleil), pour les volontaires, vous pourrez assister aux longues files de bonzes sortant de leur pagode pour recevoir les offrandes de nourriture de la part des fidèles : un spectacle unique... puis petit-déjeuner à l'hôtel.

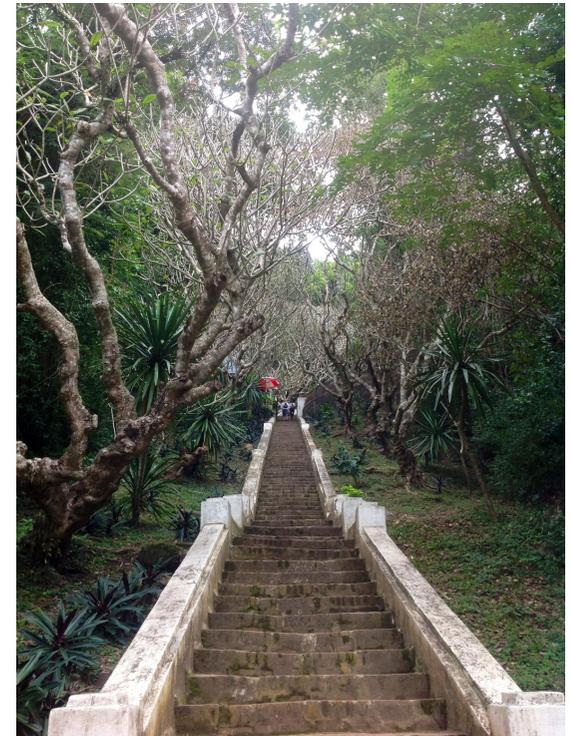
Vous commencerez votre visite culturelle de la ville en minibus en passant par le marché du matin proche du Palais Royal, vous visiterez le Palais Royal, le temple Vat Mai, le temple Vat Xiengthong et le temple Vat Visoun. Déjeuner au restaurant Pak Houaymixay.

L'après-midi : traversée du Mékong pour visiter la rive droite et surtout le Vat XièngMène, le Vat Chomphet et le Vat LongKhouné. Une séance de Yoga pourra être faite ici dans un des deux temples.

En fin d'après-midi, retour à Luang Prabang pour y monter les 328 marches qui vous mèneront au plus haut point de vue de la ville, le mont Phousi, pour y admirer le coucher de soleil.

Visite du marché de nuit dans la rue principale. Dîner libre.

Nuit en hôtel simple « Chitchareun Muangluang Hôtel » (ou hôtel similaire) « standard room ».



6ÈME JOUR

« TREK, BATEAU ET GROTTES DE THAMKANG »

NUIT CHEZ L'HABITANT

LUANG PRABANG – NONG KHIAW – BAN NA VILLAGE DE TRIBU

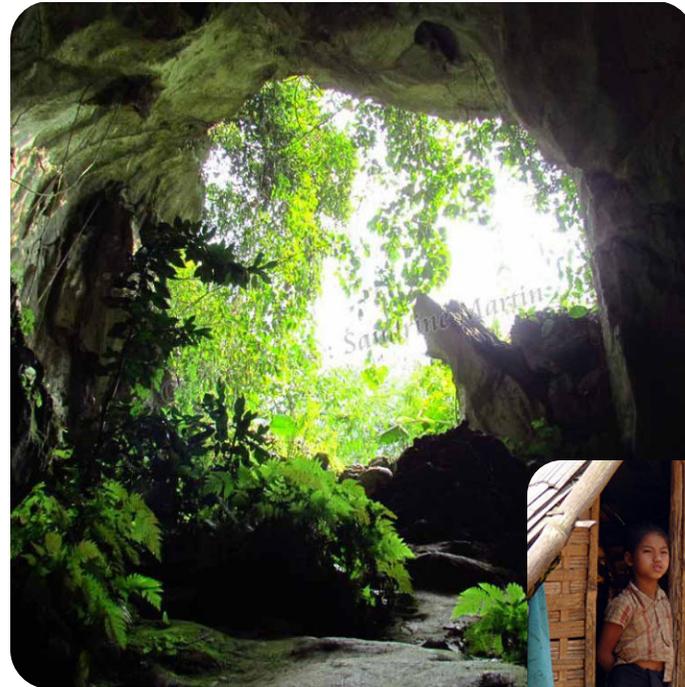
ACTIVITÉS DU JOUR

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ en minibus en direction de Nong Khiaw. Déjeuner en route dans un petit restaurant local à Pak Mong ou à Nam Bak.

Arrivée à Nong Khiaw aux bords de la rivière et embarquement dans un bateau en bois pour le petit village de Muang Ngoi (45 min) sur la Nam Ou, rivière sauvage du nord. Vous accostez et continuerez par une randonnée de 1h30 dans des paysages de carte postale pour vous arrêter à la grotte de Thamkang avant d'arriver en fin d'après-midi au petit village de la tribu de Ban Na. Yoga.

Dîner et nuit chez l'habitant dans un village de l'ethnie Tay Ead.

Nuit chez l'habitant, couchage primaire mais expérience inoubliable.



7EME JOUR

« RANDONNÉE EN MONTAGNE »

NUIT CHEZ L'HABITANT

BAN NA – BAN MUANG NGOI – BAN PHAYONG (VILLAGE HMONG)

ACTIVITÉS DU JOUR

Petit-déjeuner au village, puis départ pour un retour vers Ban Muang Ngoi en passant par Ban Houay Bô. Après, vous reprendrez le bateau pendant 20 min pour remonter la rivière Nam Ou pour visiter un village de tisserands de Ban Sopchème.

Redescente de la rivière pour accoster dans un petit jardin en face de Ban Sophong du côté du village de Ban SopKhan.

Votre randonnée de 1h30 en pays Hmong commencera par des pistes de charrettes dans l'arrière-pays Khamu et Hmong. Ban Pha Yong est un village étonnant avec ses maisons espacées et toutes entourées d'un petit jardin vert et entretenu.

Les familles qui pratiquent la chasse et la cueillette, la culture du riz ou du maïs, l'élevage des cochons... vivent paisiblement.

Vous déjeunerez au village et passerez l'après-midi avec eux. Dîner et nuit dans une maison Hmong. Yoga.

Nuit chez l'habitant, couchage primaire mais expérience inoubliable.



8EME JOUR

« RETOUR À LUANG PRABANG RETROUVER DU CONFORT »

NUIT EN HÔTEL AVEC PISCINE

BAN PHAYONG – LUANG PRABANG

ACTIVITÉS DU JOUR

Petit-déjeuner au village, d'où votre minivan viendra vous chercher pour un départ vers Luang Prabang pour retrouver un peu de civilisation (4 heures de route).

Déjeuner dans un restaurant en ville (ou en chemin si vous avez pris votre temps le matin) après-midi libre pour faire du shopping en centre-ville de Luang Prabang. Possibilité de faire un massage ou de prendre une bière au bord du Mékong ou ce que bon vous semble (activités libres, hors programme). Bref, vous vous reposerez car, croyez-nous, vous en aurez besoin. Yoga dans l'un des temples de Luang Prabang.

Dîner libre selon vos envies.

Nuit à l'hôtel « Vang Bua » avec piscine et tout confort (ou hôtel similaire si plein) en « standard room »



9ÈME JOUR

« TREK ET CHUTES DE KUANG SI »

NUIT EN HÔTEL AVEC PISCINE

LUANG PRABANG – KUANG SI – LUANG PRABANG

ACTIVITÉS DU JOUR

Petit-déjeuner à l'hôtel, puis transfert en minibus jusqu'au village Hmong de Ban Long Lao pour commencer un trek (2h30) par un sentier emprunté par les Hmong pour accéder aux chutes d'eau de Kuang Si.

Déjeuner pique-nique champêtre à Kuang Si et après-midi baignade dans l'eau turquoise des chutes d'eau.

Balade et détente autour des chutes. Yoga. Retour à Luang Prabang en minibus en fin d'après-midi. Dîner libre selon vos envies.

Nuit à l'hôtel « Vang Bua » avec piscine et tout confort (ou hôtel similaire si plein) en « standard room »



10ÈME JOUR

« CAMP DE RÉHABILITATION DES ÉLÉPHANTS ET TAD SAE » LUANG PRABANG – ÉLÉPHANT VILLAGE – BANGKOK OU HANO



ACTIVITÉS DU JOUR

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ en minibus pour le camp des éléphants, l'occasion de découvrir comment ils prennent leur bain, comment les locaux prennent soin d'eux. Dans ce genre de centre les éléphants sont bien souvent récupérés des sites touristiques où les animaux sont mal traités.

Ici, un moment privilégié avec les éléphants vous attend, une matinée riche en émotions.

Ensuite, vous remontrerez en pirogue la Nam Khane jusqu'à Tad Sae, possibilité de se baigner.

Déjeuner au camp d'éléphants. Transfert à l'aéroport de Luang Prabang, pour votre vol vers Bangkok.

Nuit à l'hôtel proche de la fameuse Koh San Road, connue pour ses animations, massages, street foot et shopping, l'occasion aussi de se reposer avant de reprendre l'avion le lendemain.



11ÈME JOUR

« JOURNÉE LIBRE A BANGKOK »

BANGKOK

ACTIVITÉS DU JOUR



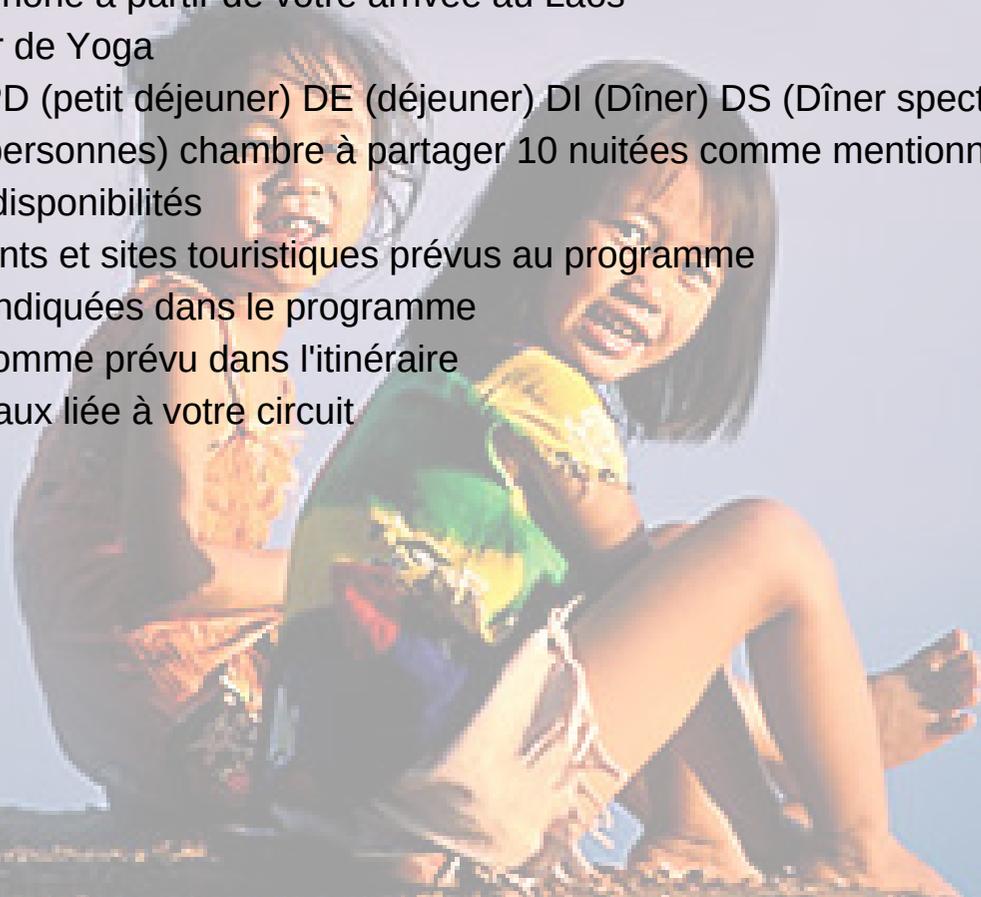
Petit-déjeuner à l'hôtel puis transfert à l'aéroport pour prendre votre vol international. Horaires communiqués dans votre note d'information fournie 10 jours avant la date de départ du séjour.

*****Fin de nos services*****



LE PRIX COMPREND

- Les vols intérieurs Bangkok/Chiang Rai du 18 novembre
- Les transferts départ à Luang Phrabang et arrivée à l'aéroport de Bangkok
- La nuit d'hôtel à Bangkok le 28 novembre
- La nuit d'hôtel à Chiang Rai le 18 novembre
- Les transports terrestres en mini vans climatisé tout au long du séjour avec chauffeur privé
- Les transferts et transports intérieurs (Minivan et pirogue).
- L'accompagnement d'un guide Francophone à partir de votre arrivée au Laos
- L'accompagnement de votre professeur de Yoga
- Les repas mentionnés au programme PD (petit déjeuner) DE (déjeuner) DI (Dîner) DS (Dîner spectacle)
- Le logement en chambre twin (base 2 personnes) chambre à partager 10 nuitées comme mentionnés au programme ou similaire en fonction des disponibilités
- Les entrées dans les temples, monuments et sites touristiques prévus au programme
- Les activités et les excursions comme indiquées dans le programme
- La croisière en bateau sur le Mékong comme prévu dans l'itinéraire
- Les taxes locales 7% et documents légaux liée à votre circuit
- L'assurance RCP Travelers of Life



LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux sur compagnie régulière Paris - Bangkok
- Les taxes associées
- Le supplément chambre individuelle 205€
- Les boissons, les repas non mentionnés au programme ou mentionnés "libres" et durant les transferts aérien
- Les dépenses personnelles, mini bar, laverie, téléphone, déplacement non prévus au programme, location personnel de véhicule, massage...)
- Les augmentations éventuelles des carburant, de taxes, d'assurances
- Les éventuels droits d'entrée pour les appareils photos et caméras sur les sites non mentionnés au programme
- Les suppléments si groupe inférieur à 8 personnes
- Les éventuels droits d'entrée pour les appareils photos et caméscopes sur les sites le cas échéant
- Les pourboires (environ 1,5 € par jour aux chauffeurs, et 2 € par jour aux guides, le cas échéant)
- Les pourboires aux hôteliers
- Tout changement de taxe des gouvernements
- Les éventuelles taxes internationales de sortie et de surcharges aériennes
- Tout ce qui n'est pas inscrit dans la rubrique « les prix comprennent »
- Tous services non mentionnés clairement dans l'itinéraire
- Les frais de Visa pour le Laos (30 à 35 euros, payables à la frontière). Il vous faudra fournir 2 photos d'identité et une copie de votre passeport
- Les frais bancaires pour les transferts de fonds
- L'assurance multirisque annulation et bagages et rapatriement (recommandée)

A PRENDRE DANS VOTRE VALISE !

- Camel bag (1.5 litres) ou sac waterproof
- Une tenue souple ou on est à l'aise de ses mouvements
 - Chaussures souples ou pieds nus
 - Paréo ou serviette
- Pantalon confortable pour conduire votre scooter
- Veste de pluie et polaire. La pluie peut arriver à n'importe quel moment, surtout pendant la saison des pluies. Le temps est plus frais entre Novembre et Février.
 - Spray anti-moustique
 - Crème solaire ou autre protection
 - Lunettes de soleil
 - Camera, appareil photo
- Serviette de toilette (souvent fournie dans les hôtels mais pas chez l'habitant)
 - Tongues pour la salle de bain
 - Lampe torche (en cas de coupure de courant)
 - Sac à viande (draps)
- Matériel scolaire (crayons, cahiers..) ou ballons de foot pour les enfants des villages si vous le souhaitez

NOUS VOUS FOURNISSONS TAPIS DE SOL ET COUSSIN



Infos & Résas : www.travelersoflife.com

06 17 16 90 89 Conseillère dédiée en France - +66 9715 73 595 Bureau Thaïlande

contact@travelersoflife.com