



ESCAPADE BIEN-ÊTRE ET SPIRITUALITÉ AU CAMBODGE



Du 16 février au 1er mars 2025

14 jours / 13 nuits

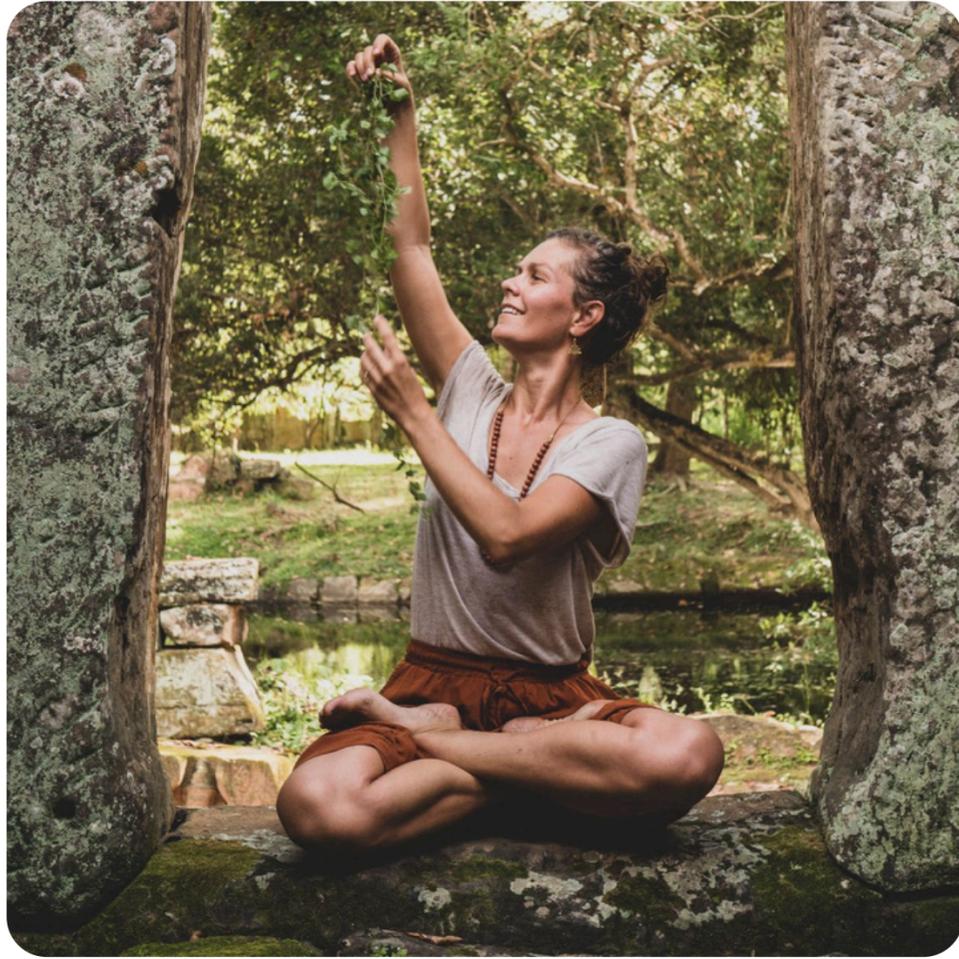
De 6 à 10 personnes

À partir de 1760€ par personne



Profitez d'une parenthèse hors du temps dans un cadre exceptionnel au Cambodge ! Votre séjour sera riche en émotions entre pratiques de yoga, ateliers spirituels variés, découvertes culturelles et historiques et rencontre avec les habitants. Entouré de votre accompagnatrice et de sa bienveillance, vous logerez dans des hébergements de charme ou chez l'habitant offrant des espaces propices à l'épanouissement, à la remise en question, à la déconnexion et bien plus encore. Lors de moments privilégiés au cœur de temples millénaires, la pratique de la méditation sera une invitation naturelle au lâcher-prise ! Libérez-vous du stress et des distractions et terminez votre séjour en profitant d'un massage offert pour davantage de détente.

Qui est Manon, votre accompagnatrice spirituelle ?



Professeure de yoga passionnée, Manon intègre le yoga, les soins sonores et énergétiques, pour guider ses élèves vers des espaces de découverte de soi-même. Une exploration à l'écoute du corps physique et des inspirations, vers plus de confort et de stabilité au quotidien.

Avec simplicité et sourire, elle propose une variété de pratiques, en français et en anglais, adaptées aux besoins de ses élèves. Vinyasa Flow dynamique et revigorant, séances d'Ashtanga disciplinées et méditatives, soins sonores enchantés.... Elle encourage à se reconnecter avec notre corps, à cultiver la pleine conscience et à trouver l'équilibre.

Installée à Siem Reap depuis 4 ans, Manon aime créer des expériences uniques de connexion avec la terre inspirante du Cambodge. Pendant ses cours, elle vient nous parler des âmes qui y vivent, leur croyances, et de toutes les inspirations qui y sont offertes au quotidien. Entre terre et ciel, temps et espace, une expérience qui éveille les sens et donne du sens à l'expérience cambodgienne.





Vous aimerez

- Les séances de méditation et de yoga dans des lieux privilégiés
- La rencontre avec un bonze et la cérémonie de bénédiction
- L'immersion au coeur d'un village hors du temps à Banteay Chhmar
- Les moments uniques de partages et d'échanges avec Manon

VOTRE PROGRAMME

JOUR 1 : ARRIVÉE À PHNOM PENH



- Arrivée à Phnom Penh à xxh en provenance de xxx à xxh (à déterminer), puis transfert en véhicule privé jusqu'à votre hôtel. Check-in et installation
- Rencontre avec Manon, votre accompagnatrice spirituelle, à votre hôtel puis profitez d'un temps libre
- Dîner inclus

JOUR 2 : DÉCOUVERTE DE PHNOM PENH



- Matinée en compagnie d'un guide francophone, féru d'anecdotes inédites, pour une découverte insolite de la capitale. Vous découvrirez en tuk tuks le Phnom Penh du Protectorat incluant la visite du Wat Phnom et du Marché Central.
- Déjeuner inclus
- L'après-midi, visite du grand Wat Ounalom avec votre guide, qui vous expliquera le bouddhisme khmer, ses croyances et enseignements spirituels. Puis, vous participerez à une séance de méditation guidée par Manon. Retour à l'hôtel à l'issue des visites.
- Dîner libre

JOUR 3 : DIRECTION SIEM REAP



- Après votre petit-déjeuner, départ en véhicule privé accompagnés de votre guide francophone pour la visite de Oudong, ancienne capitale du Cambodge au 17^e siècle située à environ 40 minutes de Phnom Penh. Visite de sa pagode et rencontre avec un bonze pour un temps de partage. Visitez également le temple situé en haut de la colline.

- Déjeuner inclus sur place
- En début d'après-midi, départ en véhicule privé vers la ville de Siem Reap (5h de route)
- Installation à votre hôtel puis séance de Yin yoga avec Manon pour vous détendre et relâcher les tensions du voyage.
- Rencontre avec l'équipe de Siem Reap A La Carte, puis dîner inclus à hôtel.

JOUR 4 : MÉDITATION AU LEVER DU SOLEIL ET DÉCOUVERTE DU PARC D'ANGKOR



- Départ en tuk tuks privés avec un guide francophone pour admirer le lever du soleil sur le bassin Royal de Sras Srang, où vous participerez à une séance de méditation guidée par Manon. Vous poursuivrez ensuite par la visite du temple Bayon, puis du célèbre Ta Prohm, mondialement connu notamment grâce au film Tomb Raider.
- Déjeuner inclus aux abords du Srah Srang dans une maison traditionnelle privée
- Après le déjeuner, vous partirez pour la visite de l'incontournable temple d'Angkor Wat, plus grand monument religieux du monde.
- Retour à Siem Reap à l'issue de la visite puis temps libre avant d'assister aux répétitions d'une école d'arts traditionnels khmers (dances Apsara, bokator). Cette école d'arts et de culture khmers a pour but premier de faire perdurer ces traditions ancestrales.
- Dîner libre

JOUR 5 : GOLDEN SILK, BANTEAY SREI ET CIRQUE PHARE



- Après votre petit-déjeuner, départ en véhicule privé et avec votre guide francophone pour la visite d'un centre de préservation de la soie menée par la propriétaire des lieux khmère francophone.
 - Ensuite, découverte de Banteay Srei, la Citadelle des Femmes, située à une vingtaine de kilomètres au nord-est d'Angkor.
- Déjeuner local inclus chez une habitante d'un village près de Banteay Srei
 - Après le déjeuner, vous participerez en compagnie de votre charismatique hôtesse à un atelier de fabrication de bâtons d'encens traditionnels, réalisés à partir de produits d'origine 100% naturelle.
 - Retour à Siem Reap où vous participerez à un atelier spiritualité et respiration mené par Manon.
 - Départ en véhicule privé vers le cirque Phare pour un dîner inclus suivi par le dynamique et entraînant spectacle en catégorie B. Retour à l'hôtel à l'issue de la représentation.

JOUR 6 : PAGODE BAKONG ET TEMPLES DE ROLUOS

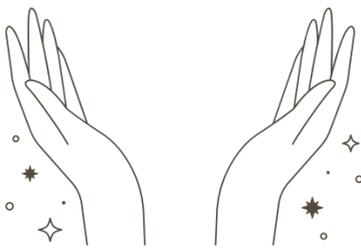


- Après votre petit-déjeuner, départ en véhicule privé avec votre guide francophone vers le temple de Bakong et sa pagode. Cette matinée immersive vous permettra de comprendre le bouddhisme Theravada (bouddhisme khmer). Visite de la pagode, échanges avec les bonzes, méditation et bénédiction pour une matinée spirituelle enrichissante !
- Déjeuner local inclus dans la pagode
 - Après le déjeuner, vous visiterez le complexe des temples de Roluos : Lolei, Preah Ko et Prei Monti, loin des sentiers touristiques habituels. Puis, vous participerez à une séance de méditation avec Manon autour des éléments de l'eau et de la terre au pied du temple de Totung Thngai.
 - Retour vers Siem Reap pour profiter d'une heure de massage aromathérapie dans un spa.
 - Dîner libre

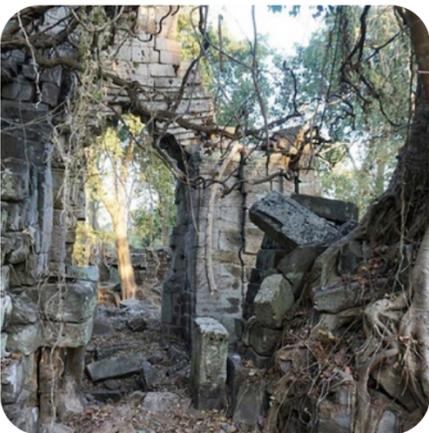
JOUR 7 : TONLÉ SAP, FERME DE LOTUS & PHNOM KROM



- Après le petit-déjeuner, départ en véhicule privé avec votre guide francophone pour la visite d'un marché local, puis partez pour une balade en bateau sur le lac Tonlé Sap à la découverte des villages flottants (diverses visites: pagode, ferme de crocodiles et de poissons, école, point de vue, atelier de jacinthes d'eau...): un mode de vie si loin de nos habitudes.
- Déjeuner local inclus sur le lac
- Poursuite l'après-midi par la visite d'une ferme de lotus où vous aurez l'opportunité d'en apprendre plus sur les mille et uns usages de cette plante emblématique d'Asie du Sud-Est.
- À l'issue de la visite, vous vous dirigerez vers le Phnom Krom où vous participerez à une séance de yoga avec Manon. Puis vous admirerez le coucher de soleil depuis le sommet de la colline.
- Dîner libre



JOUR 8 : IMMERSION À BANTEAY CHHMAR



- Après votre petit-déjeuner, départ en véhicule privé avec Manon pour le village de Banteay Chhmar situé au Nord-Ouest du Cambodge (4h de trajet).
- Accueil et installation chez l'habitant au coeur du village
- Déjeuner inclus au centre communautaire
- Début de l'après-midi avec la visite à pied du temple de Banteay Chhmar et du Ta Prohm, accompagnés de votre guide francophone. S'ensuivra une balade en char à bœufs dans la campagne.
- Retour dans votre homestay puis dîner dans le temple à la lumière de torches et sur fond de musique traditionnelle en live, interprétée par les villageois.

JOUR 9 : VISITE DE BANTEAY CHHMAR



- Petit-déjeuner inclus au restaurant communautaire.
- Visite à pied du marché de Banteay Chhmar, puis balade en "koyon", le tracteur traditionnel khmer, jusqu'au temple de Banteay Torp, en passant par les rizières. Visite du temple avec votre guide francophone.
- Déjeuner inclus en toute intimité au pied des ruines du temple
- Début d'après-midi libre puis en fin de journée, vous participerez à une introduction à la sonothérapie et aux soins énergétiques en compagnie de Manon.
- Dîner inclus au centre communautaire

JOUR 10 : DE BANTEAY CHHMAR À BATTAMBANG



- Après votre petit-déjeuner, check-out et départ en véhicule privé vers Battambang, le grenier à riz du Cambodge (3h de route)
- Déjeuner inclus à l'hôtel
- Départ en milieu d'après-midi en véhicule privé avec votre guide francophone vers le Phnom Sampovà la découverte d'une grotte (killing cave), d'une pagode, d'un bouddha couché en haut de la colline pour terminer votre périple en fin de journée en assistant à l'envol de milliers de chauves-souris au coucher du soleil.
- Dîner libre

JOUR 11 : ARTISANAT LOCAL ET ATELIER YOGA



- Matinée de visites culturelles : accompagnés de votre guide francophone, départ en tuk tuks, vous découvrirez la campagne cambodgienne authentique, à la rencontre des métiers traditionnels et ancestraux.
- Déjeuner inclus



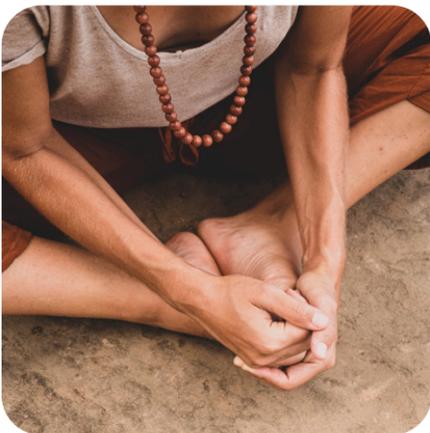
- L'après-midi, vous profiterez d'un temps libre pour vous reposer, vous détendre ou vous baigner puis en fin de journée, vous participerez à un atelier sur le yoga ashtanga, un voyage entre discipline et souplesse.
- Dîner libre

JOUR 12 : TRAIN DE BAMBOU, CENTRE-VILLE ET TEMPLE ANGKORIEN



- Après votre petit-déjeuner, partez en véhicule privé avec votre guide francophone jusqu'au train de bambou à bord duquel vous embarquerez pour une balade à travers la campagne environnante. Puis, poursuite des visites vers le musée provincial et les différents bâtiments coloniaux présents en centre-ville de Battambang.
- Déjeuner inclus
- L'après-midi, vous poursuivrez avec la visite du temple angkorien de Phnom Banan situé en haut d'une colline, à une vingtaine de kilomètres du centre-ville. Vous profiterez de ce cadre exceptionnel pour participer à une séance de méditation guidée par Manon au sommet de la colline. Retour à l'hôtel pour un temps libre.
- Dîner libre

JOUR 13 : DIRECTION PHNOM PENH



- Après votre petit-déjeuner, départ en véhicule privé accompagnés de Manon vers Phnom Penh (5 heures de route).
- Déjeuner libre à votre arrivée
- L'après-midi, après un temps de repos, vous prendrez part à une séance de pratique de yoga Vinyasa suivie d'une séance de relaxation Nidra avec Manon.
- Départ en tout début de soirée en tuk tuks vers les rives du fleuve pour embarquer à bord d'un bateau à 2 ponts pour profiter d'un dîner-croisière sur le Mékong.

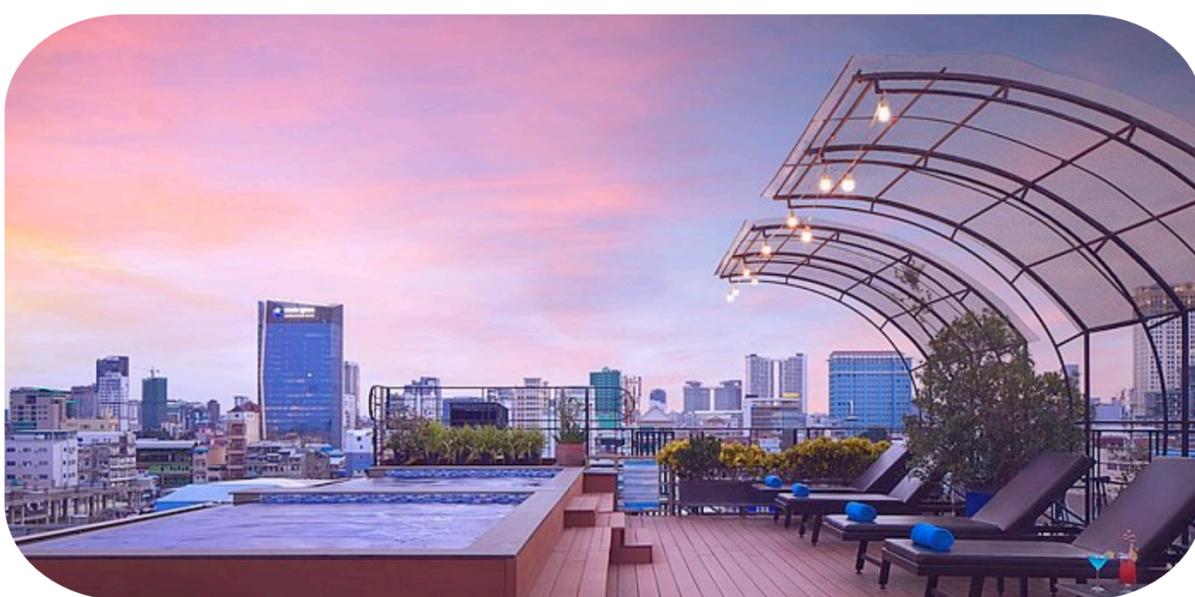
JOUR 14 : DERNIER JOUR



- Check-out et départ à xxh en véhicule privé vers l'aéroport international de Phnom Penh, pour prendre votre vol retour prévu à xxh, à destination de xxxx (à déterminer).

VOS HÉBERGEMENTS

PHNOM PENH : OHANA PALACE



Le Ohana Phnom Penh Palace Hotel est un hôtel de charme, situé à quelques minutes de marche des principales attractions touristiques de la ville, comme le Palais Royal, le Musée National et le Wat Phnom. Pour vous détendre, l'hôtel dispose d'une piscine ombragée au rez-de-chaussée et d'une terrasse ensoleillée sur le toit, avec deux piscines à débordement et des jacuzzis, offrant une vue magnifique sur le fleuve et la ville.

SIEM REAP : THE ANATAYA RESORT



The Anataya Resort, entouré de grands espaces verts, est situé à une dizaine de minutes en tuk tuk du centre ville. Il dispose d'une piscine extérieure, d'une salle de sport et d'un bar. Chaque chambre est équipée de la climatisation, d'une terrasse avec vue sur le jardin, d'une télévision à écran plat et de la connexion WI-Fi.

BANTEAY CHMAR : CHEZ L'HABITANT



Situés dans le village de Banteay Chhmar, les logements chez l'habitant offrent un confort simple, des lits doubles, des sanitaires propres et chaque chambre dispose d'un ventilateur et d'une moustiquaire.

BATTAMBANG : THE BATTAMBANG RESORT



Situé dans le village de Wat Kor, à 4 km du quartier commerçant de Psar Nat, le Battambang Resort propose des chambres lumineuses et modernes dotées d'une vue sur l'un des jardins ou un lac. Il dispose d'une piscine extérieure, d'un restaurant et un bar et est entouré de rizières. Le petit-déjeuner quotidien est servi au restaurant qui propose des plats asiatiques et occidentaux.

PHNOM PENH : THE BALÉ



Le Balé Phnom Penh est un hôtel unique, élégant et très haut de gamme de 18 grandes suites privées qui présente le meilleur de l'architecture asiatique moderne, du design et de la cuisine gastronomique. Le complexe se trouve sur les rives du majestueux Mékong et offre une vue à couper le souffle sur les eaux éblouissantes. Nagez dans la piscine fraîche au bord de la rivière et dînez aux chandelles d'une cuisine raffinée sous les étoiles tropicales.

LE BUDGET

PAR PERSONNE ET HORS BILLETS D'AVION

6 participants : 2315\$ soit 2127€

7 participants : 2215\$ soit 2035€

8 participants : 2115\$ soit 1943€

9 participants : 2015\$ soit 1851€

10 participants : 1915\$ soit 1759€

Le prix comprend:

- Les logements comme mentionnés ci-dessus, incluant les petits-déjeuners,
- Les déplacements en tuk tuk(s) privé(s) ou véhicule privé avec chauffeur selon programme
- Vos transferts Aller-Retour en véhicule privé entre l'aéroport international de Phnom Penh et votre hôtel (jours 1 et 14)
- Les services d'un guide francophone certifié (du jour 3 au jour 12)
- Le pass 3 jours au site archéologique d'Angkor (62\$ par personne, valable 10 jours consécutifs)

- Les taxes gouvernementales
- Les frais bancaires (réception de virement)
- Offert : les frais de dossier (40\$/personne)
- Dans le cas où le nombre total de participants au voyage serait impair (7 ou 9 personnes), il est à noter qu'une des chambres sera utilisée en chambre single sans supplément pour la personne en single.

À Phnom Penh :

- La journée de visites avec un guide franco-khmer incluant l'accès au Wat Phnom, la visite du marché central ainsi que la visite du Wat Ounalom (jour 2)
- La visite de l'ancienne capitale Oudong ainsi qu'une donation à la pagode (jour 3)
- La séance de yoga vinyasa et la séance relaxation yoga nidra avec Manon (jour 13)
- Concernant les repas :
 - Le dîner dans un restaurant - set menu hors boissons (jour 1)
 - Le déjeuner dans un restaurant - set menu hors boissons (jour 2)
 - Le déjeuner local à Oudong (jour 3)
 - Le dîner-croisière sur un bateau incluant un set menu et une boisson (verre de vin ou soft) par personne (jour 13)

À Siem Reap :

- La séance de yin yoga avec Manon (jour 3)
- La séance de méditation guidée par Manon au Sras Srang (jour 4)
- La visite d'une école de formation aux arts traditionnels khmers incluant une donation (jour 4)
- La visite d'un centre de préservation de la soie en français (jour 5)
- L'atelier de fabrication d'encens traditionnel (jour 5)
- L'atelier spiritualité et respiration avec Manon (jour 5)
- Le dîner-spectacle au Cirque Phare en catégorie B (jour 5)
- La matinée d'immersion dans la pagode de Bakong en compagnie d'un moine bouddhiste Theravada incluant la visite de la pagode, les donations, une séance de méditation ainsi qu'une bénédiction (jour 6)
- La séance de méditation avec Manon au pied du temple de Totung Thngai (jour 6)
- Un massage aromathérapie d'une heure dans un spa (jour 6)

- Les droits d'entrée et la balade en bateau privé sur les villages flottants (jour 7)
- La visite d'une ferme de lotus (jour 7)
- La séance de yoga avec Manon au Phnom Krom (jour 7)

Concernant les repas :

- Le dîner d'arrivée à l'hôtel en set menu hors boissons (jour 3)
- Le déjeuner dans une maison traditionnelle privée sur les temples - set menus hors boisson (jour 4)
- Le déjeuner local chez l'habitant incluant une petite bouteille d'eau par personne (jour 5)
- Le déjeuner dans la pagode (jour 6)
- Le déjeuner local sur le lac - set menus hors boisson (jour 7)

À Banteay Chhmar :

- La visite avec guide francophone des temples de Banteay Chhmar et Ta Prohm ainsi que la balade en char à boeuf dans le village (jour 8)
- Le déjeuner au centre communautaire ainsi que le dîner dans le temple (jour 8)
- La visite du marché et la balade en tracteur traditionnel (jour 9)
- L'atelier d'introduction à la sonothérapie et aux soins énergétiques avec Manon (jour 9)
- Le déjeuner de panier-repas au pied du temple ainsi que le dîner au centre communautaire (jour 9)

À Battambang :

- L'après midi de visite au Phnom Sampov avec guide francophone au coucher de soleil pour l'observation de l'envol des chauves-souris incluant son accès (jour 10)
- La matinée en tuk tuks avec guide francophone incluant la découverte des petits métiers (jour 11)
- L'atelier sur la pratique du yoga ashtanga avec Manon (jour 11)
- La journée de visites avec guide francophone incluant le train de bambou, la visite du centre-ville ainsi que l'accès au Phnom Banan (jour 12)
- La séance de méditation avec Manon au Phnom Banan (jour 12)
- Concernant les repas :
 - Le déjeuner d'arrivée à l'hôtel en set menu hors boissons (jour 10)
 - Les déjeuners locaux en set menu hors boissons (jours 11 et 12)

Le prix ne comprend pas :

- Les vols internationaux
- Les frais de VISA
- Les assurances obligatoires et facultatives (voyages)
- Les repas non indiqués au programme
- Les boissons lors des repas ou autres consommations type mini-bar, sauf mention contraire
- Les dépenses personnelles ainsi que les pourboires
- Les « early check-in » ou « late check-out » dans les hôtels sélectionnés, sauf mention contraire

La date limite d'inscription au séjour faisant l'objet du présent devis est fixée au 31 octobre 2024. Passé cette date, nous ne pourrions confirmer avec certitude le tarif annoncé ou la possibilité d'une participation supplémentaire.

Notes:

- Les prix sont exprimés en US Dollars et s'entendent par personne.
- Les conversions sont données uniquement à titre informatif au taux de conversion en vigueur au 25 juillet 2024.
- Les hôtels proposés sont susceptibles de changer en fonction des disponibilités au moment de votre validation. Nous nous engageons à vous en informer dans ce cas. Ainsi, pas de mauvaises surprises à l'arrivée !

Pour lire l'intégralité de nos conditions générales de vente, rendez vous sur <https://voyageaucambodge.com/informations-pratiques/>



NAMASTÉ