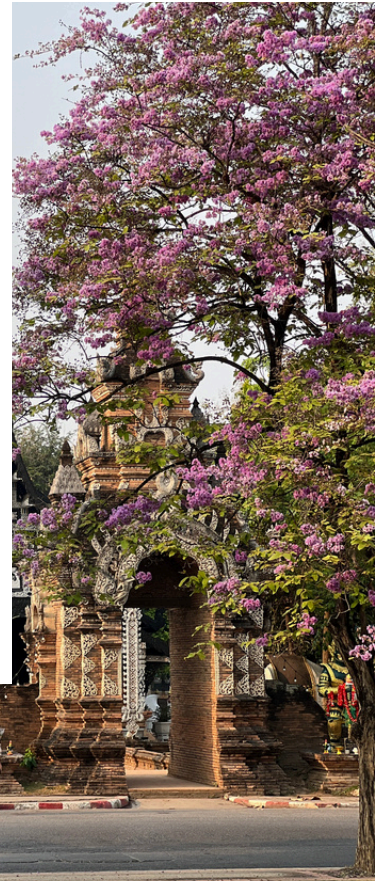


LE GUIDE

THAÏLANDE

Du 23/11 au 8/12/2026

Prépare ta retraite de
16 jours au cœur de la
Thaïlande traditionnelle



Par Camille - Sen Yim



SOMMAIRE

01. CONCEPT ET ITINÉRAIRE

02. LES PRATIQUES ET
L'ACCOMPAGNEMENT

03. MÉTÉO & VÊTEMENTS À
PRÉVOIR

04. BUDGET POUR 16 JOURS

05. MES HÉBERGEMENTS

06. RÉSERVATIONS ET
REGLEMENTS

07. CHECKLIST AVANT
DÉPART

08. CONTACT

CONCEPT ET ITINÉRAIRE

jour par jour

“Ce séjour est une immersion accompagnée et non un voyage organisé. Il se vit dans un esprit simple et libre, comme si vous partiez entre amis, accompagné par quelqu’un qui connaît profondément les lieux. Les étapes et activités sont proposées comme des invitations, jamais imposées, tandis que mon accompagnement se déploie dans les pratiques, les échanges et le cheminement intérieur tout au long de la retraite.”

**23/11/26- Arrivée
Bangkok**

Accueil et transfert de l’aéroport Suvarnabhumi vers le Wat Po and Chetawan Health Center à Salaya. Installation, dîner et première classe du soir pour ouvrir officiellement la retraite.

24/11/26 - Bangkok

Début de journée 6h30 avec la classe de yoga du matin. Puis après le petit-déjeuner, départ pour bangkok et le célèbre temple du Wat Po. Déjeuner en ville et retour au centre de soins pour un massage de votre choix au SPA. Après le dîner, rendez-vous pour la classe du soir.

25/11/26 - Bangkok

Début de journée 5h avec la classe de yoga du matin. Puis après le petit-déjeuner, départ pour le centre ville de bangkok et la visite du marché aux amulettes et ses ruelles étroites. (possibilité de visiter le grand palais). Après le déjeuner, départ pour une croisière en bateau traditionnel sur les Klongs (petits canaux) pour découvrir la ville autrement. Retour à Chetawan Health center, dîner et classe du soir.

**26/11/26 -
Chetawan Health
center**

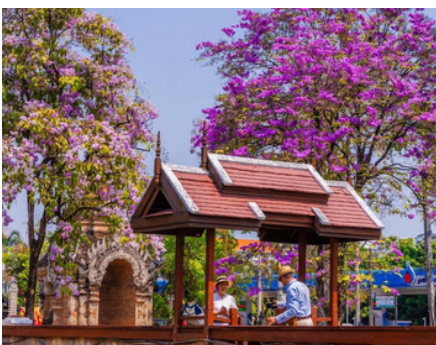
Début de journée 5h avec la classe de yoga du matin. Puis après le petit-déjeuner, workshop découverte sur l’utilisation de plantes médicinales et la fabrication des baumes de massage. Déjeuner sur place et après midi libre pour se reposer et profiter du lieu. 15h30, départ pour la gare centrale de Bangkok et le train de nuit, direction la principale ville du nord, Chiang Mai

**27/11/26 -
Chiang Mai**

Arrivée sur Chiang Mai aux alentours de 7h du matin, dépôt des bagages à notre hotel, puis départ pour une visite à pieds du centre historique de la ville et de ses plus beaux temples. De 13h à 16h, on poursuit notre travail introspectif en classe mix yoga / breathwork. À partir de 16h, quartier libre libre afin de pouvoir se reposer au bord de la piscine de l’hôtel ou apprécier un bon massage en ville.

**28/11/26 -
Chiang Mai**

Départ 7H du matin pour une journée d’excursion dans le parc national Doi Ithanon (le plus haut sommet de thailande). Au programme, visite du sommet et de ses pagodes, visite dun village de la tribu des Karen, trek de 2H dans la jungle et les rizières, et arrêt pour rafraichissement en cascade. L’idée de la journée, découvrir et se ressourcer en nature ! En fin de journée, retour en ville et soirée libre au marché de nuit.



ITINÉRAIRE

jour par jour (suite)

**29/11/26 -
Chiang Mai**

Journée de départ pour Wat Chomtong, mais avant cela, rendez-vous à 6H du matin direction les hauteurs et le célèbre temple Wat Doi Suthep. Au petit matin, les moines se présentent pour les offrandes, nous serons donc présents. Visite du Wat pha Lat et petite marche au fil de l'eau proche des cascades pour finir cette matinée. Retour à l'hôtel, déjeuner et direction le temple pour notre retrait méditatif.

**30/11/26 au 5/12/26
Wat Chomtong**

Pratique en autonomie de la méditation Vipassana, avec l'accompagnement journalier d'un moine instructeur du temple.

**6/12/26 - Wat
Chomtong / Chiang
Mai**

Cérémonie de clôture de la retraite méditation Vipassana au temple en fin de matinée et retour en bus à notre hôtel sur Chiang Mai. Déjeuner et après-midi libre. (possibilité de réserver un soin individuel auprès des intervenantes Massage / soin énergétique). Regroupement en fin d'après midi pour la classe du soir et le partage des expériences vécues au temple. Dîner et temps libre au marché de nuit .

**7/12/26 -
Chiang Mai**

Début de journée avec la classe de yoga, petit déjeuner et départ à 9H pour une journée découverte au village de Mae Kampang, dans les montagnes du nord et des grottes sacrées. Retour sur Chiang Mai en après midi, repos temps libre. Après le dîner, rendez-vous pour la dernière classe du soir.

08/12/26 - Bangkok

Vol interne au matin au départ de Chiang Mai afin de rejoindre la capitale Bangkok. Départ possible tout au long de la journée.



LES PRATIQUES ET L'ACCOMPAGNEMENT

3 à 6H / jour

Une préparation intérieure avant l'expérience du temple

Afin d'aborder cette expérience avec stabilité et ouverture, la retraite est pensée comme un chemin progressif. Les premiers jours seront consacrés à une préparation intérieure.

Cette préparation est essentielle pour vivre l'expérience de la méditation avec plus de présence et de profondeur.

Ces espaces d'accompagnements permettront **d'accueillir les émotions, les prises de conscience et les mouvements intérieurs** qui peuvent émerger.

YOGA - PHILOSOPHIE ET PRATIQUE

Le yoga sera présent chaque jour comme un espace pour revenir au corps et cultiver la présence.

Les séances associent pratique corporelle et exploration des fondements philosophiques du yoga, afin d'en comprendre l'esprit et la profondeur.

Le yoga devient ainsi un chemin pour développer stabilité, écoute intérieure et conscience du souffle.



ACTIVE BREATHWORK - LE TRAVAIL DU SOUFFLE

Le souffle est une porte d'accès puissante à notre monde intérieur.

Les séances de breathwork permettent d'explorer la respiration comme un outil de libération, d'ouverture et de transformation.

Ces pratiques peuvent parfois faire émerger des émotions ou des prises de conscience qui font partie intégrante du processus.



MÉDITATION - CULTIVER LA PRÉSENCE

La méditation accompagnera l'ensemble du séjour.

À travers différentes pratiques, nous apprendrons à développer l'observation, la présence et l'écoute de l'expérience intérieure.

Le séjour au temple permettra d'approfondir cette dimension à travers la pratique de la méditation Vipassana.



MÉTÉO & VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Le climat en Thaïlande est chaud et humide.

Nous vous recommandons de prévoir :

- vêtements légers et respirants
- tenue confortable pour la pratique du yoga
 - chapeau ou casquette
- sandales ou chaussures légères et chaussures de marche

Pour la visite de temples, il est préférable de prévoir des vêtements couvrant les épaules et les genoux. Une dernière petite chose, pour notre séjour au temple Wat Chomtong, vous devrez porter des vêtements exclusivement blancs.(on verra ça ensemble)



Prévoir son budget à l'avance permet de profiter pleinement du séjour sans stress. Voici une estimation réaliste des dépenses pour ton voyage de 16 jours, avec un bon équilibre entre confort et simplicité.



ACCOMPAGNEMENT ET ENSEIGNEMENTS

16 jours d'accompagnement, les pratiques quotidiennes (yoga, souffle, méditation), la préparation à l'expérience du temple, la présence et le soutien tout au long du séjour : 1500€



TRANSPORT

- Vol aller-retour : entre 650 et 1000€ en fonction de la compagnie choisie
- Déplacements sur place : 170 € (train local, métro, bus ou pass court séjour)



HÉBERGEMENT (3 LIEUX, 15 NUITS)

- 3 nuits Wat Po and Chetawan Health center : 159 € / ou 80€
- 4 nuits à l'hôtel Colonial House : 116 € ou 58€
- 7 nuits au temple : donation de 55 €



REPAS À PREVOIR PAR PERSONNE

- Environ 5 à 10€ par jour sur 9 jours, soit 45-90€ (repas locaux, snacks, cafés, quelques extras)



ACTIVITÉS & VISITES

- Visites culturelles (temples + formation) : 45 €
- Balades & excursions : 56 €
- Expériences locales (massages, SPA) : 35 €

IMPRÉVUS / EXTRA CONFORT

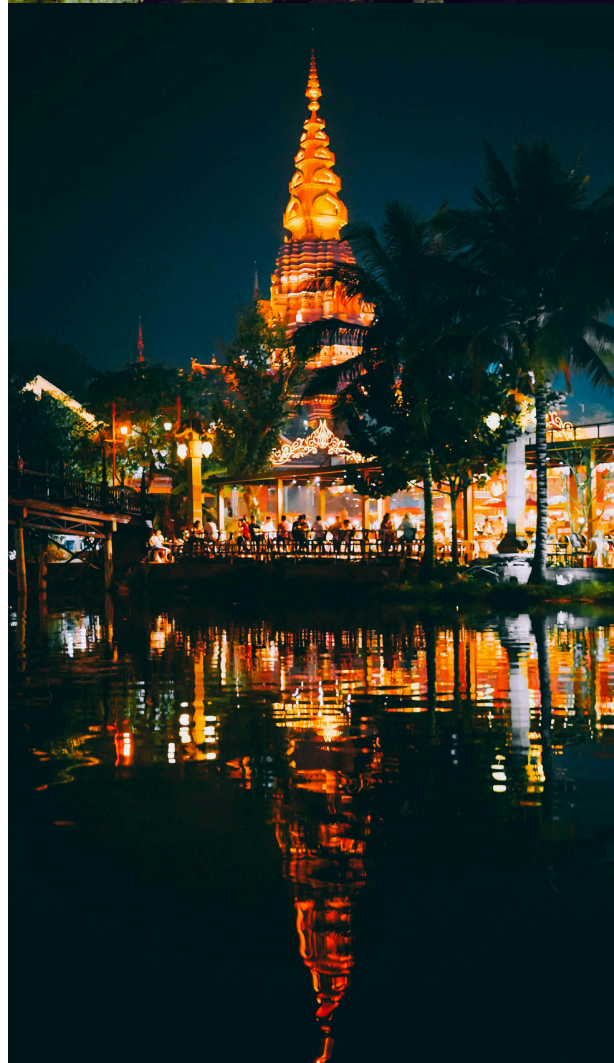


- Carte sim : 10 €

**TOTAL ESTIMÉ : ENTRE 2700 € ET 3 200 €
POUR 16 JOURS VOL PARIS - BANGKOK
INCLUS**

BUDGET POUR 16 JOURS

En Thaïlande





MES HÉBERGEMENTS

15 nuits, 3 étapes

HÉBERGEMENT 1

Nuits : 23 → 26 novembre (3 nuits)

Type : Chambre privée ou partagée, climatisation, piscine

Lieu : Wat Po and Chetawan Health Center Salaya

Notes : Idéal pour se poser à l'arrivée, Spa, piscine et repas sur place



HÉBERGEMENT 2

Nuits : 27 → 29 novembre et 6 → 8 décembre (4 nuits)

Type : Hôtel de style maison coloniale, piscine. Les chambres seront partagées à deux en lits jumeaux, ou individuelles sur demande.

Lieu : Chiang Mai - vieille ville

Notes : Expérience locale, proche de sites culturels et promenades

HÉBERGEMENT 3

Nuits : 29/11 → 6 décembre (7 nuits)

Type : Kuthi individuel avec lit simple, ventilateur, salle de bain

Lieu : Temple WAT CHOMTONG. - Nord Thaïlande

Notes : Parfait pour un retour à l'essentiel et la découverte de la vie au sein d'un temple bouddhiste.



RÉSERVATIONS ET MODALITÉS DE RÈGLEMENT

Cette retraite est proposée dans un esprit simple et accessible. L'organisation a été pensée pour vous permettre de vous engager sereinement, tout en gardant de la souplesse dans votre préparation.

ÉTAPES DE RÉSERVATION

Lors de votre inscription, un premier échange téléphonique sera proposé afin de :

- répondre à vos questions
- vous transmettre les dernières informations
- vérifier que cette retraite correspond bien à votre attente

À la suite de cet échange, votre inscription sera confirmée par un premier versement de **100 €**.

Nous vous recommandons ensuite de réserver votre billet d'avion international dès que possible. (la situation actuelle peut vite faire changer les prix, autant fixer le tien !)

RÈGLEMENT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Le tarif de l'accompagnement (1500 euros)peut être réglé de manière échelonnée.

Vous avez la possibilité de répartir les paiements sur les mois précédant le départ, selon votre situation. La totalité du règlement devra être effectuée avant le début de la retraite.

ORGANISATION DES TRANSPORTS INTERNES

En fonction du groupe et du calendrier, les transports internes (vols domestiques ou train) seront organisés ensemble.

Ils sont généralement réservés dans les semaines ou mois suivant l'inscription, afin de bénéficier de tarifs adaptés.



RÉSERVATIONS ET MODALITÉS DE RÈGLEMENT

“ Un fonctionnement permettant de conserver l’esprit de la retraite : un voyage simple, fluide et vivant, où chacun reste acteur de son expérience, tout en étant accompagné dans les pratiques et le cheminement intérieur.”

DÉPENSES SUR PLACE

Les dépenses liées au séjour sont réglées directement sur place par chaque participant, comme lors d’un voyage personnel :

- hébergements (chambre individuelle ou partagée)
- repas / boissons
- transports locaux (taxi, tuk-tuk...)
- activités et excursions

Cela permet à chacun de rester libre dans son rythme et ses choix.

AVANT LE DÉPART

Afin de préparer la retraite dans les meilleures conditions, nous organiserons :

- 1 à 2 rencontres en visioconférence (Zoom)
- un groupe WhatsApp dédié

Ce groupe permettra de partager les informations pratiques, d’échanger entre participants, de poser vos questions et de rester en lien avant et pendant le séjour.

Il nous accompagnera également tout au long de la retraite (organisation, partage, photos, localisation...).



CHECKLIST AVANT DÉPART

À ne pas oublier

DOCUMENTS IMPORTANTS

- Passeport valide > 6 mois
- Billets d'avion aller-retour
- Carte immigration d'entrée
- Assurance voyage (non obligatoire)
- Confirmations d'hébergements

ÉQUIPEMENTS & BAGAGES

- Adaptateur électrique (non obligatoire)
- Chargeurs
- Trousse de toilette & médicaments
- Sac à dos léger
- Masques & gel hydroalcoolique

AUTRES INDISPENSABLES

- Cartes bancaires & espèces
- Copies papiers/numériques des documents
- Contacts d'urgence enregistrés
- Applications mobiles utiles (traduction, plan)



SEN YÏM
THÉRAPIE CONSCIENTE



MERCI ET À
BIENTÔT !

Prépare ton aventure au pays du
sourire.

MON CONTACT

Email : contact@senyim.fr

+33 6 69 97 13 73

Site : www.senyim.fr

