

# DETAILS PRATIQUES

## Sont inclus : les découvertes

- Organisation du séjour, carnet de voyage, pharmacie de groupe et taxes de voyage
- Accueil et tous les transferts durant le voyage
- Vos accompagnateurs et animateurs francophones Caroline & Julian
- Votre chauffeur local ainsi qu'un guide local francophone ou parlant français
- Hébergement chez l'habitant, en auberge et/ou en petit hotel de charme
- Pension complète excepté les repas non mentionnés dans le programme (3 diners)
- Découverte de Hanoi, visite des marchés locaux et repas traditionnel
- Découverte et grande randonnée dans la région du village de Thôn Tha
- Participation aux tâches quotidiennes des familles qui nous accueillent (champs de maïs ou de riz, repiquage du riz, plantation de légumes, pêche, ramassage en forêt, artisanat etc)
- Découverte de la magnifique région de Dong Van, marché local, le Palais et ses rizières en terrasse
- Initiation à la préparation des rouleaux de printemps
- Découverte de belles collines de théiers et visite du lac de Thac Ba
- Visite des pagodes à vélo et découverte de la philosophie bouddhiste
- 2 jours et 1 nuit en jonque dans la baie de Lan Ha

## Sont inclus : les rituels spirituels

- Cueillette de plantes médicinales et création de remèdes traditionnels avec l'ethnie Dao Quan Trang
- Ateliers sur les plantes sacrées et la médecine traditionnelle vietnamienne
- Méditations guidées ou silencieuses au lever du soleil
- Cérémonies chamaniques
- Invitation à prendre part aux ateliers à caractère émotionnel, spirituel et voyage au coeur de soi
- Soirées avec les familles, danses et chants traditionnels

## Vos accompagnateurs?



**Caroline Rousseau**, psychologue, kinésiologue, passionnée par la nature, l'ethnopsychologie et la santé holistique. Elle est initiée au Qi Gong, à la méditation ainsi qu'à la médecine énergétique. C'est avec grand plaisir qu'elle animera certains ateliers spirituels et vibratoires en résonance avec les rituels traditionnels. Caroline accompagne des groupes depuis près de 10 ans lors de cures ayurvédiques dans le Kerala, dans le désert marocain et en terres sacrées.

**Julian Lhoir**, pharmacien et aromathérapeute, passionné par la botanique, les plantes sacrées, les médecines naturelles ainsi que la médecine ayurvédique. Il veille à toujours apporter des solutions naturelles à vos problèmes de santé. Il se fera un plaisir d'animer des ateliers sur les vertus des plantes médicinales locales pendant votre séjour.

**Prix : 1.995€**  
(Hors billets d'avion)

**Découvrir le site de Caroline & Julian**  
[www.chakana-health.com](http://www.chakana-health.com)