

Spa, bien-être et méditation



Jours:	14
Prix:	2040 EUR Vol international non inclus
Confort:	★★★★★
Difficulté:	★★★☆☆
	📍 Charme et bien-être 📍 Culture 📍 Balnéaire 📍 Confort et Luxe 📍 Yoga et méditation 📍 Temples et archéologie

Ce circuit vous plongera dans la culture épicurienne du royaume. En commençant par la visite de la capitale Phnom Penh, vous découvrirez les **merveilleux temples d'Angkor** ainsi que ceux de **Sambor Prei Kuk** récemment inscrits au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Vous profiterez également d'une session d'**aromathérapie** (ou autre massage de votre choix) et de **séances de méditation et de yoga** pour vous apaiser en harmonie avec le décor khmer, et découvrir ces pratiques nées depuis des millénaires sur le continent asiatique. Pour vous remettre de vos émotions, vous profiterez des superbes plages du sud du pays en fin de parcours.

Jour 1. Bienvenue à Phnom Penh



Airport Phnom Penh 📍
🚗 7km
Phnom Penh 📍

- Accueil par votre chauffeur à votre arrivée à l'aéroport. Transfert et installation à votre hôtel. Repos.

également

1

Note : journée sans guide-accompagnateur

🍴 Déjeuner	Déjeuner libre
🍷 Dîner	Dîner libre
🏠 Hébergement	Hôtel 3 étoiles

Jour 2. Immersion dans la méditation monacale



Phnom Penh 📍
6km
Phnom Penh 📍

Phnom Penh - Phnom Penh

- Partez en **tuk-tuk** dans une capitale vivante en plein essor. Au départ du Monument de l'Indépendance, vous vous baladerez sur Riverside, au bord de la rivière Chaktomuk jusqu'à Wat phnom. Cette colline, semblable à une butte, abrite une pagode et est connue sous le nom de Wat Phnom Daun Penh, la pagode de la colline de la grand-mère Penh. C'est ici que Madame Penh aurait, en 1373, construit un sanctuaire pour y protéger quatre statues très rares en bronze du Bouddha. Le nom de la capitale cambodgienne en a été inspiré par la suite.

Puis partez à la découverte du Musée National qui abrite l'une des plus grandes collections d'art khmer au monde composée de plus de 14 000 pièces dont environ 2000 sont exposées au public. Vous finirez cette visite non-loin d'ici, au Palais Royal du Cambodge, l'extraordinaire demeure du roi Norodom Sihamoni.

- Vous commencerez la visite le matin. La pagode Lanka symbolise l'étroite relation entre les moines khmers résidents et les moines sri lankais. L'activité centrale de cette visite est un

cours de méditation en présence d'un bonze résident. C'est une excellente manière de libérer votre esprit et de vous connecter avec votre "vous" intérieur. **Note** : Sujet à modifié selon la disponibilité.

Jours et horaires des séances : lundi, jeudi, et samedi de 18h à 19h. Dimanche de 8h30 à 9h30 (voire 10h si la séance doit être allongée.)

également

2

Journée avec guide francophone

☑ Petit déjeuner	Hôtel 3 étoiles
🍷 Déjeuner	Déjeuner libre
🍴 Dîner	Romdeng Restaurant
🏠 Hébergement	Hôtel 3 étoiles

Jour 3. Une campagne pleine de surprises



Phnom Penh 📍
🚗 321km - ⌚ 5h 30m
Siem Reap 📍

Phnom Penh - Siem Reap

- Transfert avec votre chauffeur vers **Siem Reap**
- Le **matin**, au carrefour des routes nationales N6 et N7, soyez téméraire pour profiter pleinement d'un arrêt « gastronomique » dans la ville de Skun, célèbre pour ses araignées et ses insectes grillés.
- A l'orée de Kampong Thom, poursuivez par la découverte des formidables temples pré-angkorien de **Sambor Prei Kuk**. Ce site archéologique est inscrit au **patrimoine mondial de l'UNESCO depuis juillet 2017**.

Un arrêt au centre d'Isanbores vous permettra de découvrir le savoir-faire artisanal local.

Visite avec un guide résident anglophone de Sambor Prei Kuk

également

3

Note : journée sans guide-accompagnateur

☑ Petit déjeuner	Hôtel 3 étoiles
🍷 Déjeuner	Déjeuner libre
🍴 Dîner	Dîner libre
🏠 Hébergement	Hôtel 3 étoiles

Jour 4. Les majestueux temples d'Angkor



Siem Reap 📍
7km ⌚ 20m

Siem Reap - Angkor Wat

- Visitez une sélection des mythiques temples de l'ère angkorienne incluant les temples de l'enceinte de Angkor Thom (Bayon, Baphuon, Angkor Thom, la Terrasse aux Éléphants, Phimeanakas.)
- Visitez **Takeo**, un des plus hauts et imposants temples-montagnes du parc archéologique d'Angkor, resté inachevé pour des raisons inconnues ; le temple de **Tanei** bâti selon ses sections entre le IXe et le XIIe siècle ; et **Ta Prohm**, le célèbre temple englouti par les

colossales racines aériennes

7 km - 20m
Angkor Wat ♻️
7 km - 20m
Siem Reap ♻️

gigantesques racines dérivées.

- **Angkor Wat** reste le plus grand et le plus important temple du site d'Angkor. Considéré comme un héritage architectural, il est le principal lieu touristique du pays. Sa structure est donc reconnue par la grandeur de l'architecture et la beauté de la décoration architecturale khmère. Compte tenu de sa valeur culturelle, historique et naturelle, le temple est salué comme la huitième merveille du monde.

également

4

Journée avec guide francophone

☺ Petit déjeuner	Hôtel 3 étoiles
🍴 Déjeuner	Déjeuner libre
🍷 Dîner	Dîner libre
🏠 Hébergement	Hôtel 3 étoiles

Jour 5. Groupe Roluos, l'immensité du lac Tonlé Sap, et la bénédiction monacale



Siem Reap ♻️
🚗 20km - 40m
Roluos ♻️
🚗 35km - 1h
Kampong Pluk ♻️
🚗 35km - 1h
Siem Reap ♻️

Siem Reap - Roluos

- Le **matin**, départ pour visiter les temples de Preah Kô, Bakong et Lolei formant le **groupe de Roluos**. Erigés à la fin du IXe siècle, ces temples hindouistes *pré-angkorien*s sont les premiers à avoir été bâtis "en dur". Marquant les débuts de l'art classique khmer, ils ont servi de modèle durant près de 300 ans.

Roluos - Kampong Pluk

- Avec votre guide, profitez de votre visite de la pagode **Aranh Sakor** à quelques encablures de Siem Reap pour participer à un rituel sacré bouddhiste. Recevez une bénédiction purificatrice sous le signe de l'eau qui vous apportera de la chance.

Cette bénédiction est une pratique khmère qui remonte à des millénaires. Elle se déroule à l'intérieur de la pagode et débute par le chant harmonieux des moines. Une manière de vous souhaiter bonne chance, bon voyage, et longue vie. S'en suit un rituel plus long toujours marqué par le refrain des bonzes qui cette fois-ci appliquent de l'eau bénite en même temps sur votre visage.

À la fin du rituel, les moines ornent votre poignet d'un bracelet rouge, signe que la bénédiction a bien été effectuée.

Infos pratiques:

-*Ce que vous devriez apporter* : Prenez des vêtements de rechange et une serviette pour vous sécher après la bénédiction de l'eau.

-*Code vestimentaire* : Habillez-vous convenablement en couvrant vos genoux et vos épaules.

Kampong Pluk - Siem Reap

- Transfert vers le village de **Kampong Pluk** situé sur le lac Tonlé Sap à environ 1h en voiture de Siem Reap. Vous embarquez sur un bateau privé pour découvrir et visiter des villages flottants.

Note : durant la saison sèche, l'excursion peut être remplacée par une autre visite selon le niveau de l'eau.

également

5

Journée avec guide francophone

☺ Petit déjeuner	Hôtel 3 étoiles
------------------	-----------------

🍴 Déjeuner	Déjeuner libre
🍷 Dîner	Dîner libre
🏠 Hébergement	Hôtel 3 étoiles

Jour 6. Journée d'apaisement pour lier le corps et l'esprit



Siem Reap 📍
4km - 🕒 10m
Siem Reap 📍

Siem Reap - Siem Reap

- Une journée d'introduction à la pratique de bien-être **Navutu** incluant :
 - un **cours de yoga** en petit groupe
 - un cours de yoga individuel
 - une **session de massage** (au choix : khmer, thaï ou relaxant)
 - une **session de soins** holistiques (au choix : Reiki, Pranayama, Shiatsu ou Acupuncture)
 - Déjeuner bio inclus

Vous aurez, à Navutu, la possibilité de rencontrer deux professeurs de yoga, Manuela et Richard. Ils sont tout deux anglophones et abordent cette discipline d'une façon différente. Le yoga, qu'elle a connu pour la première fois il y a 8 ans, a aidé Manuela à combattre la maladie. Cela lui a donné un équilibre intérieur. Elle veut transmettre aujourd'hui cette sensation de lien entre le corps et l'esprit.

Richard pour sa part peaufine de jour en jour sa maîtrise du yoga. Bien qu'il ait accompli ses 200 heures de formation d'enseignant en 2015, il reste toujours étudiant et en apprend de plus en plus jour après jour. Depuis qu'il a démarré cette pratique il y a de cela 14 ans maintenant, Richard pense sincèrement que chaque jour comportant une séance est plus gratifiant et productif que les jours sans.

également

6
Journée avec guide francophone

☕ Petit déjeuner	Hôtel 3 étoiles
🍴 Déjeuner	Navutu Dreams Resort & Wellness Retreat
🍷 Dîner	Dîner libre
🏠 Hébergement	Hôtel 3 étoiles

Jour 7. Escapade balnéaire



Siem Reap 📍
✈️ - 🕒 1h 5m
Sihanoukville 📍

Siem Reap - Sihanoukville

- Programme libre avant votre transfert vers **l'aéroport de Siem Reap** (inclus ; nous organiserons le transfert en fonction de l'horaire de votre vol).
- Vous embarquez à bord de votre vol pour **Sihanoukville** (inclus ; *attention le prix des vols est susceptible de varier, auquel cas nous corrigerons notre devis*)

Sihanoukville - Koh Russey

- Transfert en voiture vers l'embarcadère de Koh Russey pour prendre le bateau.

également

☕ Petit déjeuner	Hôtel 3 étoiles
🍴 Déjeuner	Déjeuner libre
🍷 Dîner	Alila Villa Koh Russey
🏠 Hébergement	Alila Villa Koh Russey

Jour 8-9. Bonheur intense sur l'île paradisiaque de Koh Russey



Koh Russey 📍
Koh Russey 📍

Koh Russey - Koh Russey

- Journée libre à votre convenance.

également

☕ Petit déjeuner	Alila Villa Koh Russey
🍴 Déjeuner	Alila Villa Koh Russey
🍷 Dîner	Alila Villa Koh Russey
🏠 Hébergement	Alila Villa Koh Russey

Jour 10. Retour en bateau vers Sihanoukville



Koh Russey 📍

🏰 - 📏 50m

Sihanoukville 📍

🚗 125km - 🕒 2h 20m

Kep 📍

Koh Russey - Sihanoukville

- Retour en bateau à Sihanoukville

Sihanoukville - Kep

- Transfert en voiture (sans guide) vers Kep, ville charmante de bord de mer réputée pour son marché aux crabes et son parc national propice à une belle balade.

également

☕ Petit déjeuner	Alila Villa Koh Russey
🍴 Déjeuner	Déjeuner libre
🍷 Dîner	Dîner libre
🏠 Hébergement	Samanea Resort

Jour 11. Kampot et son poivre de renommée mondiale !



Kep 📍
🚗 20km
Kep 📍

- Kampot, reconnue à l'international pour son poivre d'exception, produit aussi du sel !

Le matin, visitez ses salines et découvrez le mode de récolte traditionnel encore en usage aujourd'hui. Après avoir visionné une courte vidéo explicative, vous pourrez vous essayer à la récolte du sel avec les locaux. **Note** : *activité possible de novembre à avril*

Ensuite, direction le **Secret Lake** qui offre un panorama magnifique avec une ville sur les montagnes.

Impossible de passer à Kampot sans faire un tour à l'une des nombreuses plantations de poivre de la région !

L'après-midi, direction la fameuse ferme familiale de production de poivre, La Plantation. Partez pour une visite avec un guide francophone qui vous expliquera l'origine et le pourquoi de la renommée de ce poivre. Vous en apprendrez davantage sur les méthodes de culture et la façon de cuisiner ce fameux poivre. La visite inclut également une agréable **dégustation**.

Avant que votre visite s'achève, profitez d'un tour de 20 minutes en charrette tirée par des **buffles d'eau** pour observer les plantations d'une manière différente et unique.

NB : *déjeuner à La Plantation inclus*

également

11

Note : journée sans guide-accompagnateur

☕ Petit déjeuner	Samanea Resort
🍷 Déjeuner	La plantation Kampot Pepper
🍴 Dîner	Dîner libre
🏠 Hébergement	Samanea Resort

Jour 12. Kep, ses plages, ses crabes bleus, à vous de choisir !



Kep 📍
Kep 📍

Kep - Kep

- Journée libre à votre convenance.

également

12

Note : journée sans guide-accompagnateur

☕ Petit déjeuner	Samanea Resort
🍷 Déjeuner	Déjeuner libre
🍴 Dîner	Dîner libre
🏠 Hébergement	Samanea Resort

Jour 13. Retour à Phnom Penh & douceurs de l'aromathérapie



Kep - Phnom Penh



Kep
 🚗 155km - ⌚ 2h 30m
 Phnom Penh

- Transfert à Phnom Penh. À votre arrivée à l'hôtel, installation et repos/temps libre.
 - En soirée, entre **bien-être et volupté**, profitez des soins et massages promulgués par les mains expertes de **Bodia Spa**, établissement réputé pour la qualité de ses services et l'attention apportée à la formation de son personnel.
- Bodia Classic** Grâce aux vertus reconnues des huiles essentielles, notre massothérapie peut augmenter le flux d'énergies à travers tout le corps. Ce soin améliore la circulation sanguine, le relâchement des muscles, et soulage les tensions en apaisant à la fois le corps et l'esprit.

également

13

Note : journée sans guide-accompagnateur

☕ Petit déjeuner	Samanea Resort
🍷 Déjeuner	Déjeuner libre
🍴 Dîner	Dîner libre
🏠 Hébergement	Hôtel 3 étoiles

Jour 14. Merci et bon retour !



Phnom Penh
 3km
 Phnom Penh
 🚗 7km
 Départ

Phnom Penh - Phnom Penh

- Lancez-vous dans une dernière session de shopping pour remplir vos valises de souvenirs et de cadeaux. Entre le marché central et le marché russe, vous trouverez certainement votre bonheur. Apprêtez-vous à d'après négociations !
- Programme libre avant votre transfert vers **l'aéroport international de Phnom Penh** (inclus ; nous organiserons le transfert en fonction de l'horaire de votre vol).

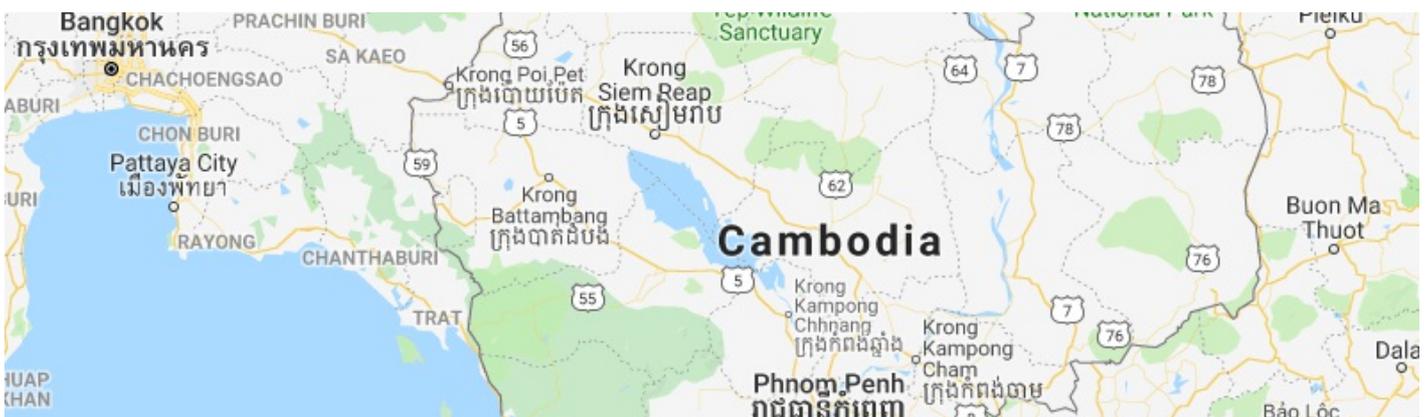
également

14

Note : journée sans guide-accompagnateur

☕ Petit déjeuner	Hôtel 3 étoiles
🍷 Déjeuner	Déjeuner libre
🍴 Dîner	Dîner libre

Carte itinéraire





Tarif par personne pour un circuit privatisé

2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8
2330 EUR	2490 EUR	2180 EUR	2310 EUR	2070 EUR	2200 EUR	2040 EUR

Inclus

- Transferts de et vers l'aéroport
- Transports urbains et interurbains (tuk tuk ou voiture)
- Hôtels 3*, 4* ou similaire
- Petits déjeuners à l'hôtel
- Repas mentionnés
- Guide francophone pour les activités
- Droits d'entrée pour les activités
- Vol intérieur Siem Reap - Sihanoukville

Non inclus

- Transport international
- Frais de passeport & Visa
- Assurance rapatriement
- Assurance voyage
- Extra boissons / alcools
- Repas non mentionnés
- Appels téléphoniques
- Toute excursion non mentionnée dans le programme
- Supplément pour la très haute saison à l'hôtel de Koh Russey (Alila Villa Koh Russey) : du 23 déc 2019 au 6 jan 2020 : 50€/chambre/nuit
- Supplément pour la très haute saison à l'hôtel de Kep (Samanea Resort) : du 21 déc 2019 au 4 jan 2020 : 40€/chambre/nuit. Gala dîner le 24 & 31 Déc 2019 : 70€/personne