

**Voyage au Cambodge,**

**Le sourire des pierres**

**Pilates avec Magali Marchand**

**Février 2016**



## PLAN DE VOL

Proposition basée sur des vols Singapour Airlines en classe économique.

Numéro de vol	Date de départ	Ville de départ	Ville d'arrivée	Heure de départ	Heure d'arrivée
SQ335	14/02/2016	PARIS CDG	SINGAPOUR	11h00	06h35 (J+1)
MI 602	15/02/2016	SINGAPOUR	PHNOM PENH	07h40	08h35
MI 617	26/02/2016	SIEM REAP	SINGAPOUR	18h55	22h10
SQ336	27/02/2016	SINGAPOUR	PARIS CDG	00h10	07h10 (J+1)

## VOTRE PROGRAMME DE VOYAGE

Fabuleux héritage laissé par l'empire khmer, les merveilleux temples d'Angkor justifieraient à eux seuls un voyage au Cambodge.

Mais comment ignorer les prodiges de la nature que sont le Mékong et le lac Tonle Sap près desquels vivent la majorité des Cambodgiens. Un peuple au large sourire à l'accueil légendaire.

*Magali Marchand :*

*"A peine rentrée mais encore "pas revenue" des splendeurs de l'île des Dieux, émerveillée et grandie de mes expériences, au travers aussi des vôtres, je ne peux m'empêcher de déjà rêver à l'aventure que sera notre prochain stage..*

*C'est une rencontre entre spiritualité et pratique qui est au cœur de la relation à mes élèves, la juste distance entre l'écoute de l'âme, de la posture du corps, du soin et" le sens du rire".*

*Ce rire de soi et avec les autres qui propage l'esprit de bienveillance, développe les qualités d'ouverture, de générosité et de partage. Energie qui me souffle l'envie d'aller plus loin, avec légèreté pour mieux satisfaire ou mieux servir.*

*Ainsi, dans le prolongement de mes pratiques respectives, que sont :*

- le Pilates : où nous renforcerons les muscles profonds et la mobilité entre l'axe et les ceintures en développant la conscience de son corps et la concentration .Nous goûterons à la puissance de ses bienfaits, à la joie qu'une pratique quotidienne procure.

- la méditation : En allant à la rencontre de notre être intérieur, infini comme l'est l'univers, en accueillant la fluidité, en observant le silence se relier à plus vaste... Nous savourerons la joie d'être les témoins de l'harmonie de la nature qui se mele intimement à la félicité de la méditation.

J'ai envie de vous proposer un parcours d'évasion dépouillé du quotidien, et de fait, extrêmement libre de sensations et de découvertes, dans la grâce d'un environnement magnifique et chargé d'Histoire.

Ma trousse aux bonheurs chinois toujours présente, je vous accueillerai, comme à Bali, si vous en éprouvez le besoin ou l'envie !

Enfin, j'espère que vous éprouverez autant de bonheur à vivre ce voyage, que celui que me procure sa conception grâce aux « Clés du Monde » et dont voici le détail :

#### **J1 : 15/02/2016 : Singapour - Phnom Penh**

- Arrivée à l'aéroport de Phnom Penh par **MI 602 @ 08h35**, accueil par le guide francophone et transfert à l'hôtel et temps libre pour la détente personnelle.
- La chambre à disposition à 14h00
- Déjeuner libre
- Après-midi libre



#### **Une heure : croisière du coucher de soleil d'un bateau joining**

- Vers 16h30, transfert direct au port de Phnom Penh et vous embarquerez à 17h00 sur le Phocea Mekong. Découvrez une

autre facette de la capitale cambodgienne en navigant sur les rives du Tonle Sap à la tombée de la nuit, tout en profitant d'un cocktail " open bar ".

- Retour avec chauffeur à l'hôtel.
- Diner libre
- Nuit à l'hôtel **Samsara Villa (Chambre Deluxe)**

## **J2 : 16/02/2016 : Phnom Penh**

Petit déjeuner à l'hôtel

- A **08h30**, transfert de l'hôtel en tuk tuk pour le Bureau de Poste.



- Durant cette demi-journée d'excursion vous explorerez le centre de Phnom Penh et découvrirez ses édifices de style colonial mélangés à ceux de style moderne, ce qui fait tout le charme de la ville.
- Vous aurez l'occasion de découvrir des sites connus mais aussi d'autres qui le sont moins près du quartier de la Poste puis vers le Marché Central
- Vous aurez aussi la possibilité d'entrer dans certain bâtiments et ainsi observer leur face cachée.
- Parcourir ces quartiers en **cyclo** est la meilleure façon de découvrir les rues, ruelles et édifices de la capitale.
- Retour à votre hôtel vers 12h00.



- Déjeuner libre
- Après-midi libre
- Diner libre
- Nuit à l'hôtel **Samsara Villa (Chambre Deluxe)**

### **J3 : 17/02/2016 : Phnom Penh - Battambang**

Petit déjeuner à l'hôtel

- A **08h00**, départ par la route à destination de **Battambang**. Route avec une parfaite approche de la vie traditionnelle dans la campagne cambodgienne.



- En cours de route, arrêt pour la visite du village de **Kôh Chen (L'île Chinoise)**, petit village dont les habitants se sont spécialisés dans le travail de l'argent et du cuivre et où sont façonnés les objets d'ornements utilisés pendant les cérémonies traditionnelles à la pagode ou pendant les mariages et visite du village lacustre de **Kampong Loung**, village de pêche le plus ancien à l'époque Angkorienne. Visite des activités et de la vie quotidienne dans ce village en petit bateau local.



- Déjeuner libre
- Reprise du trajet par la route vers Battambang.
- Arrivée à Battambang, transfert et installation à l'hôtel.
  - Dîner libre
  - Nuit à l'hôtel **Maisons Wat Kor (Chambre ROH)**

#### **J4 : 18/02/2016 : Battambang**

Petit déjeuner à l'hôtel

- A **07h30** : Départ en **tuk-tuk** avec votre guide (moto-taxi de 2 à 4 places) pour une visite originale de Battambang, ville provinciale très agréable, le grenier à riz du Cambodge. Vous commencerez, à travers les quartiers les plus authentiques par la visite du **pont suspendu** qui traverse la rivière de Sangké. Vous ferez ensuite plusieurs arrêts afin de connaître les différentes activités de cette ville au passé colonial :
- arrêt chez des **couturières de Kramas**, le foulard traditionnel Khmer
- arrêt dans un atelier traditionnel de **fabrication d'encens (selon la saison)**.
- arrêt et échange avec une vieille dame de Battambang qui depuis toujours confectionne de **cigarette au tabac naturel**. Elle vous racontera son chemin... émouvant et intéressant
- arrêt dans un **atelier de sculpture sur bois**...un endroit étonnant et différent de ce qu'on attend d'un atelier
- arrêt dans une maison pour observer la **préparation artisanale et manuelle des nouilles de riz**



- arrêt dans un atelier traditionnel où l'on prépare l'alcool de riz
- Puis, départ pour la visite du temple **Vat Ek Phnom**, datant du 11<sup>ème</sup> siècle et construit par le roi Suryavarman I plus connu comme le « roi usurpateur » et découverte de la préparation du **Prahoc** (pâte de poisson).
- Fin de visite, retour à l'hôtel.
  - Déjeuner libre
  - Après-midi libre
  - A **18h15**, transfert au centre de **Phare Ponleu Selpak** pour assister le spectacle de cirque.
  - Dîner libre
  - Nuit à l'hôtel **Maisons Wat Kor (Chambre ROH)**

### **J5 : 19/02/2016 : Battambang**

*Battambang est en train de devenir le centre culturel le plus dynamique du pays. Grâce au travail de plusieurs ONG dont la plus connue est Phare, tant de jeunes ont évolué sur un plan artistique : peinture, sculpture, cirque, théâtre. Nous vous proposons ici une rencontre avec une sélection de jeunes artistes qui, tout en ayant une vie plus que simple, consacrent leur vie à l'art.*

- Petit déjeuner à l'hôtel
- A **08h00** : Départ en **tuk tuk** avec votre guide et **rencontre avec les jeunes artistes** (3 ou 4 au total) chez eux. Ils travaillent dans les lieux où ils vivent et ils vous raconteront avec joie leur parcours, leurs inspirations et leurs techniques de travail (peinture et sculpture) très originaux et différents.
- Vous pourrez bien sûr poser des questions car certains d'entre eux parlent très bien l'Anglais ou même le Français.
- **12h30** : Déjeuner léger (salade ou sandwich et café ou thé) chez un des artistes très connus à Battambang. Il parle bien le Français et il se fera un plaisir de vous expliquer son histoire
- Après le déjeuner, temps libre pour la détente personnelle ou la piscine.
- Vers **16h30** : départ pour la visite du site de **Phnom Sampauv** situé à 7 km de Battambang.
- Ce site est célèbre pour sa Grotte aux mille chauves-souris. C'est impressionnant à la tombée du jour, voire de centaines et de centaines de chauves-souris sortir de la grotte et dessiner un énorme Dragon dans le ciel.
- Retour à Battambang et à l'hôtel en observant les magnifiques couleurs de la fin de journée.
- Dîner libre
- Nuit à l'hôtel **Maisons Wat Kor (Chambre ROH)**

### **J6 : 20/02/2016 : Battambang - Siem Reap**

Petit déjeuner à l'hôtel

- A **08h00**, tour d'orientation de la ville au riche passé colonial.
- Puis, départ vers Siem Reap via **Sisophon** (170 Km, approx 2-2.30h) par la route avec arrêt pour la visite de la **ferme de la soie à Puok**.
- Arrivée à Siem Reap et transfert à l'hôtel.
- Déjeuner libre
- Après-midi libre
- Diner libre
- Nuit à l'hôtel **La Maison d'Angkor (Chambre Deluxe)**

Les temples d'Angkor racontent une histoire que, même le voyageur peu sensible aux vieilles pierres, écouterait ; la présence d'un guide local expérimenté en option dans le devis vous en facilitera la perception

La plus grande concentration de temples se trouve à 8 kms de la ville de Siem Reap en plein développement grâce à cette proximité. Malgré le grand nombre de sites à découvrir, le visiteur n'y sera jamais seul quelle que soit l'heure de sa visite, c'est particulièrement vrai pour Angkor Vat qui attire la foule, tout comme le Bayon. Voyager avec Les clés du Monde permet d'adapter les visites à la fréquentation des lieux. Dans les sites plus éloignés, la fréquentation est plus modeste mais pas inexistante, il faudra parfois savoir attendre le départ d'un bus pour pouvoir apprécier dans le recueillement nécessaire, la finesse d'une sculpture ou l'histoire racontée par un bas-relief

**J7 : 21/02/2016 : Siem Reap**

Petit déjeuner à l'hôtel

- Journée libre Déjeuner & diner libre
- Nuit à l'hôtel **La Maison d'Angkor (Chambre Deluxe)**

**J8 : 22/02/2016 : Siem Reap**

Petit déjeuner à l'hôtel

- Journée libre
- Déjeuner & diner libre
- Nuit à l'hôtel **La Maison d'Angkor (Chambre Deluxe)**

**J9 : 23/02/2016 : Siem Reap**

Petit déjeuner à l'hôtel

- Journée libre
- Déjeuner & diner libre
- Nuit à l'hôtel **La Maison d'Angkor (Chambre Deluxe)**

**J10 : 24/02/2016 : Siem Reap**

Petit

déjeuner à l'hôtel

- Journée libre
- Déjeuner & diner libre
- Nuit à l'hôtel **La Maison d'Angkor (Chambre Deluxe)**

**J11 : 25/02/2016 : Siem Reap**

Petit déjeuner à l'hôtel

- Journée libre
- Nuit à l'hôtel **La Maison d'Angkor (Chambre Deluxe)**

**J12 : 26/02/2016 : Siem Reap - Singapour**

Petit déjeuner à l'hôtel

- Journée libre
- Déjeuner & diner libre
- *La chambre sera à libérer pour midi !*
- Vers **16h30**, transfert avec guide à l'aéroport de Siem Reap et départ par **MI 617 @ 18h55** pour la destination de Singapour.

**Fin de nos services**

**VOS HÔTELS**

Les hôtels sont soumis à disponibilité au moment de la confirmation du groupe. (20 personnes)

Ville	Hôtel et catégorie de chambre	Site internet
Phnom Penh (2 nuits)	Samsara Villa Deluxe Room	<a href="http://www.samsaravilla.com/homepage_fr.html">http://www.samsaravilla.com/homepage_fr.html</a>
Battambang (3 nuits)	Maisons Wat Kor	<a href="http://www.maisonswatkor.com/home.php">http://www.maisonswatkor.com/home.php</a>
Siem Reap (6 nuits)	La Maison d'Angkor	<a href="http://www.lamaisondangkor.com/fr.html">http://www.lamaisondangkor.com/fr.html</a>

## OPTION : ANGKOR ET SA REGION AVEC UN GUIDE EXPERT + 250 € par personne

*Nous sélectionnons avec soin les meilleurs guides francophones qui seront vous faire découvrir cette merveille. Etre au bon endroit au bon moment afin de magnifier votre expérience dans les temples d'Angkor.*

### **J6 : 20/02/2016 : Battambang - Siem Reap**

Petit déjeuner à l'hôtel

- A **08h00**, tour d'orientation de la ville au riche passé colonial.
- Puis, départ vers Siem Reap via **Sisophon** (170 Km, approx 2-2.30h) par la route avec arrêt pour la visite de la **ferme de la soie à Puok**.
- Arrivée à Siem Reap et transfert à l'hôtel.
- Déjeuner libre
- Après-midi libre
- Diner libre
- Nuit à l'hôtel **La Maison d'Angkor (Chambre Deluxe)**

### **J7 : 21/02/2016: Siem Reap**

Petit déjeuner à l'hôtel

- A 08h00, visite de **Banteay Srei**

A l'écart des circuits, ce petit temple est considéré comme le plus féminin des temples khmers. Dans une enceinte de latérite, il déploie ses sculptures de grès rose d'une finesse exceptionnelle, ses bas-reliefs évoquant Shiva. Le soleil qui anime d'ombre et de lumière les divinités aux murs du sanctuaire, fait vibrer la pierre. Emotion esthétique garantie !



- Au retour, exploration du monastère de **Ta Prohm**,
  - Tout voyageur a dans un coin de sa mémoire, la photo de ce temple, en équilibre précaire, enserré dans les racines géantes d'immenses fromagers ; le symbole de la vanité humaine face à la puissance de la nature.



- Fin de visite, retour à l'hôtel.
- Déjeuner libre
- Après-midi libre

- Diner libre
- Nuit à l'hôtel **La Maison d'Angkor (Chambre Deluxe)**

**J8 : 22/02/2016: Siem Reap**

Petit déjeuner à l'hôtel

A **08h00**, visite d'**Angkor Wat**,

Il symbolise la nation cambodgienne et figure sur le drapeau national et les billets de banque, il est l'attraction première d'Angkor, ses proportions gigantesques en font probablement le plus grand édifice religieux au monde. Son style est une combinaison unique des styles temple-montagne et temple-galerie.

Les bas-reliefs des trois principales galeries représentent des tableaux de conquêtes militaires, des scènes religieuses, de la cour royale ou de la vie des paysans.



- Déjeuner libre
- Temps libre
- Vers **15h30**, visite du **Musée National d'Angkor** et du **marché local**.
- Diner libre
- Nuit à l'hôtel **La Maison d'Angkor (Chambre Deluxe)**

**J9 : 23/02/2016 : Siem Reap**

Petit déjeuner à l'hôtel

A **08h00**, visite de la **Porte Sud d'Angkor Thom**, la capitale ancestrale d'Angkor Thom (12ème s.), le temple de **Bayon**, la **Palais Royal**, le **Phimeanakas**, la **Terrasse aux Eléphants**, la **Terrasse du Roi Lépreux** et le temple montagne de **Baphuon**.

A l'exception d'Angkor Vat, les monuments les plus visités, le Bayon, et le Baphuon se trouvent dans l'enceinte fortifiée

- le Bayon occupe le centre exact de la cité d'Angkor Thom, la structure compte 54 tours ornées chacune de 4 visages monumentaux au sourire énigmatique. Le soleil levant qui éclaire successivement ces visages, enchante votre journée.

- le Baphuon est l'un des plus grands et plus vieux temples-montagnes d'Angkor, sa restauration par l'EFEO a été récemment achevée. Ce temple partiellement effondré, a été démonté avant la guerre civile. Malgré la destruction des archives des travaux, le défi du gigantesque puzzle de pierres étalé sur 10 hectares a pu être relevé.

- la Terrasse des Eléphants servait de tribune géante lors des défilés célébrant la puissance du royaume et de son souverain, la parade des éléphants est sculptée sur le mur de soutènement de la terrasse. Les impacts de balles que l'on peut y voir, témoignent des massacres perpétrés par les khmers rouges.



- Déjeuner libre
- Après-midi libre
- Diner libre
- Nuit à l'hôtel **La Maison d'Angkor (Chambre Deluxe)**

**J10 : 24/02/2016: Siem Reap**

Petit déjeuner à l'hôtel

- Journée libre
- Déjeuner & diner libre
- Nuit à l'hôtel **La Maison d'Angkor (Chambre Deluxe)**

**J11 : 25/02/2016: Siem Reap**

Petit déjeuner à l'hôtel

- A **08h00**, transfert à l'embarcadère. Embarquement en bateau privé (gilets de sauvetage à bord). Excursion bucolique qui vous fera découvrir les mystérieuses forêts inondées de **Kompong Pluk** ou vous prendrez le temps de visiter ce village pittoresque.



- Retour à Siem Reap en fin de matinée et transfert à l'hôtel
- Déjeuner libre
- Après-midi libre
- Diner libre
- Nuit à l'hôtel **La Maison d'Angkor (Chambre Deluxe)**

#### **J12 : 26/02/2016: Siem Reap - Singapour**

Petit déjeuner à l'hôtel

- Journée libre pour la découverte personnelle.
- Déjeuner & diner libre
- *La chambre sera à libérer pour midi !*
- Vers **16h30**, transfert avec **guide** à l'aéroport de Siem Reap et départ par **MI 617 @ 18h55** pour la destination de Singapour.

**Fin de nos services**

## BUDGET

*Voyage en groupe de 20 personnes minimum et 2 accompagnants.  
Groupe limité à 25 personnes et 2 accompagnants.*

Prix du voyage au Cambodge par personne : **2155 €**  
assurance annulation et rapatriement comprise.  
Supplément chambre individuelle : 475 €

### **Le prix comprend:**

- Les vols internationaux sur la compagnie Singapour Airlines en classe économique et les taxes afférentes
- Une séance quotidienne de pilates et méditation avec Magali Marchand.
- Les transferts, visites et excursions mentionnées au programme en véhicule particulier climatisés.
- Les droits d'entrée sur les sites archéologiques
- Les services d'un guide local expert et parlant français pour les transferts, les visites et les excursions mentionnées dans l'itinéraire
- Les repas comme mentionnés au programme
- L'hébergement avec petit déjeuner
- Les taxes d'hébergement et prise en charge des bagages
- Tous les services mentionnés dans l'itinéraire
- L'assurance annulation et multirisques

### **Le prix ne comprend pas :**

- Les options de guides à Siem Reap et sa région
- Frais de visa à l'arrivée à l'aéroport international de Phnom Penh: **30USD** et une photo d'identité par personne
- Les repas non mentionnés au programme
- Les boissons et cafés aux repas
- Les dépenses et extras d'ordre personnel
  - Les services non mentionnés au programme ou ci-dessus