



Nam Viet Voyage

Visitez le Vietnam et ressourcez-vous !

Votre Itinéraire

- J 1 Saigon arrivée
- J 2 Saigon
- J 3 Saigon
- J 4 Saigon - Hue
- J 5 Hue
- J 6 Hue - Hoi An
- J 7 Hoi An
- J 8 Hoi An
- J 9 Hoi An
- J 10 Hoi An
- J 11 Hoi An - Halong
- J 12 Halong - Hanoi départ

Groupe 10 -16 personnes

Date : 08 Juillet au 19 Juillet 2016

Vos contacts Nam Viet Voyage :

Nguyen Stéphane: +84(0) 904 222 485
stephane@nam-viet-voyage.com

Bartoli Faustin: +84(0) 937 417 102
faustin@nam-viet-voyage.com



Nos Coups de Cœur

- Visite de monuments inscrits à l'UNESCO
- Croisière sur la somptueuse baie d'Ha Long
- Séances de Yoga (Hatha, Ashtanga...)
- Méditation
- Chakra balancing
- Qi Gong et Tai Chi
- Cours de cuisine
- Cours de massage
- Spa et massage



JOUR 1 : SAIGON ARRIVÉE (08/07/2016)

Matin : arrivée à l'aéroport de Saigon (ex : à 07h10 par VN airlines ou Air France).

Accueil par votre guide francophone puis transfert en centre-ville pour une *séance de massage aroma-thérapeutique* de 60mn où vous pourrez profiter du jacuzzi, du Hammam, du Sauna afin de vous détendre après votre vol et de faire le plein d'énergie.

Déjeuner au Hoa Tuc située dans l'ancienne raffinerie d'Opium.

Après-midi : Check-in et installation à votre hôtel. Vers 16h, **balade à pied** et visite guidée du Saigon historique : la **Cathédrale Notre-Dame**, la **Poste Centrale** dont le toit a été construit sur les plans de Gustave Eiffel, sur la rue Dong Khoi (ex-rue Catinat).

Soirée : Dîner dans un restaurant typique situé sur le toit d'un bâtiment avec vue sur l'avenue la plus ancienne de la ville. Nuit à l'hôtel.



JOUR 2 : SAIGON (09/07/2016)

Matin : *Séance de Hatha Yoga* dans un parc de la ville avec **Khang Tran** puis petit-déjeuner à l'hôtel.

Visite du **musée FITO**, le **musée de la médecine traditionnelle vietnamienne**. Dégustation de *thé vert aux vertus thérapeutiques* dans un salon de thé.

Déjeuner dans un restaurant japonais dans le **quartier japonais**.

Après-midi : *Cours de massage basé sur le Tui Na / An Mo avec maître Antoine Tran.*

Soirée : Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



推拿



JOUR 3 : SAIGON (10/07/2016)

Matin : Lever matinal puis *séance de Qi Cong* de l'école SANYI QUAN avec **Antoine Tran** dans un temple au milieu de la nature près de la rivière Saigon. Petit-déjeuner pique-nique.

Ensuite tour en vélo pour découvrir la vie locale dans **une des dernières campagnes de Saigon** qui évoque encore le delta du Mékong avec ses rizières et ses champs de lotus. Ce sera aussi l'occasion de rencontrer et d'échanger avec un paysan.

Déjeuner dans un restaurant au **bord de la rivière Saigon** pour déguster des **spécialités typiques du delta du Mékong** (nems, légumes grillés, fondue de poisson, palourdes à la citronnelle, poisson au caramel...).

Après-midi : Retour à l'hôtel. Temps libre.

Soirée : Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



JOUR 4 : SAIGON / HUE (11/07/2016)

Matin : Petit déjeuner à l'hôtel. Transfert vers 09h00 à l'aéroport de Saigon vers la ville de Hue par le vol VN 1372 (11:40 - 13:00).

Déjeuner dans un restaurant typique.

Après-midi : Visite guidée du **tombeau royal Khai Dinh**. Check-in et installation à votre hôtel le Pilgrimage Village. Temps libre.

Séance de Hatha yoga et de chakra balancing pour rééquilibrer ses chakras.

Soirée : Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



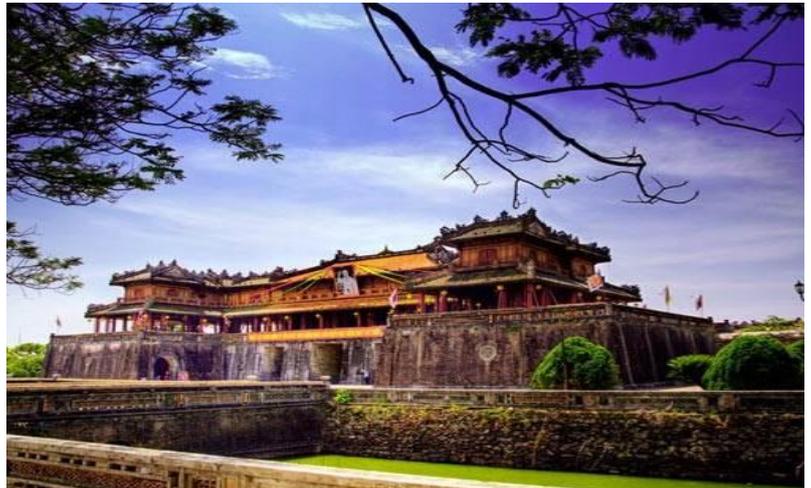
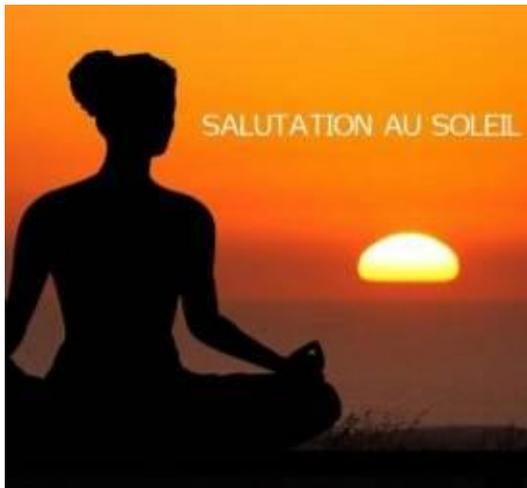
5 : HUE (12/07/2016)

Matin : Séance de 30 minutes de *salutation au soleil* puis 60 minutes de *Hatha ou Ashtanga Yoga et pour finir avec 30 minutes d'exercices de respiration et de chant Sanskrit*. Petit-déjeuner à l'hôtel. Matinée libre.

Déjeuner libre.

Après-midi : Avec votre guide, visite de la **pagode de la Dame Céleste** et de la **Citadelle Impériale**, tous deux inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Soirée : Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



JOUR 6 : HUE / HOI AN (13/07/2016)

Matin : Petit-déjeuner à l'hôtel. Transfert vers la vieille ville de Hoi An (03h30 de route).

Déjeuner dans un restaurant typique.

Après-midi : Check-in et installation à votre hôtel.

Cours de Hatha Yoga avec **Ngoc Anh** dans le resort. En soirée, balade dans la vieille ville où vous allez pouvoir vous faire faire sur mesure **des robes et/ou des costumes** chez un des fameux tailleurs de la ville. (Livraison à votre hôtel)

Soirée : Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



JOUR 7 : HOI AN (14/07/2016)

Matin : *Initiation à la méditation bouddhiste* avec **Thubten Kundrol** dans une ravissante petite pagode du 17^e siècle, spécialisée dans la réalisation d'arbres Bonsaï. Retour à l'hôtel et petit-déjeuner.

Journée libre.

En fin d'après-midi, *séance de Yoga Vinyasa* avec **Ngoc Anh** sur la plage de l'hôtel.

Soirée : Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



JOUR 8 : HOI AN (15/07/2016)

Matin : Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ pour une excursion en bateau vers l'île **Cu Lao Cham** à 15 km de la plage Cua Dai. Visite d'un **village de pêcheurs**, **balade** pour l'**ancienne pagode de Hai Tang** et d'un port caché, Au Thuyen. Retour à votre bateau pour **faire de la plongée** (avec masque et tuba) pendant une demi-heure.

Déjeuner dans un restaurant sur l'île.

Après-midi : Temps libre pour profiter de la mer. Vers 15h00, retour à Cua Dai puis transfert à votre hôtel.

Soirée : Dîner végétarien à l'hôtel. Avec **Thubten Kundrol**, *initiation à la méditation par le son*, *découverte du OM*, la vibration primordiale de l'univers à l'aide de bol tibétain. Nuit à l'hôtel.



JOUR 9 : HOI AN (16/07/2016)

Matin : *Séance de Dance Yoga* à l'hôtel avec **Ngoc Anh**. Petit déjeuner à l'hôtel (inclus).

Visite des mythiques temples de My Son. Les **vestiges de My Son** représentent une **ruine hindouiste du royaume Champa** où 78 édifices ont été détruits, principalement par la guerre. Vous pourrez en visiter une vingtaine mais les trois principaux suffiront à combler votre journée. Site inscrit au **patrimoine mondial par l'UNESCO**.

Déjeuner dans un restaurant typique.

Après-midi : En fin d'après-midi pour vous relaxer nous avons prévu *une séance de massage avec des pierres chaudes*, une spécialité de votre hôtel.

Soirée : Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



JOUR 10 : HOI AN (17/07/2016)

Matin : Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ avec votre guide au **marché local de la ville** où vous pourrez échanger avec les vendeurs et **acheter les ingrédients** qui composeront les plats que vous allez préparer. Nous embarquerons sur un bateau pour une mini croisière sur la rivière Hoi An pour rejoindre **le centre de cuisine Red Bridge**. Puis cueillette des herbes pour accompagner vos plats.

Déjeuner avec les plats préparés.

Après-midi : Retour à votre hôtel, temps libre. En fin d'après-midi avec **Ngoc Anh**, *cours de yoga Hatha* sur la plage de l'hôtel, suivi d'un approfondissement des bases de *la méditation à travers les techniques de respiration du Pranayama*.

Soirée : Dîner libre. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner inclus.



JOUR 11 : HOIAN / HA LONG (18/07/2016)

Matin : Petit-déjeuner à l'hôtel. Transfert à l'aéroport en direction de Hai Phong (VN1672 , 10h30 – 11h40). Arrivée à Hai Phong et transfert vers Ha Long (02 heures de route), embarcation pour **une croisière sur la fameuse baie d'Ha Long**. Verre de bienvenue et installation dans les cabines. Début de la croisière.

Déjeuner à bord de la jonque.

Après-midi : Continuation de la croisière. Possibilité de baignade en fin d'après-midi.

Soirée : Dîner à base de fruits de mer à bord. Nuit à bord de votre jonque.



JOUR 12 : HA LONG / HANOI (19/07/2016)

Matin : *Séance de Tai Chi*, puis brunch à bord. Continuation de la croisière. En fin de matinée, débarquement (vers 11h00) puis transfert retour pour Hanoi (03h30 de route).

Après-midi : Arrivée à Hanoi pour une petite balade à pied dans le quartier des 36 rues et Corporations, autour du Lac de l'Épée Restituée...Installation dans une chambre en Day-use à partager entre vous (dans un mini hôtel) pour pouvoir se doucher et se changer.

Soirée : Dîner dans un restaurant typique. Transfert à l'aéroport pour votre vol retour (ex : décollage à 23h25 par Vietnam airlines ou Air France).



Fin du programme et des services de Nam Viet Voyage

TABLEAU DES PRIX

Base double/ Twin : 10 – 16 participants

Eté 2016

VIETNAM BIEN-ETRE

12 JOURS / 11 NUITS

PRIX / PAX

1.590 EUR

Supplément Single / PAX

590 EUR

*Prix net en EUR incluant les taxes gouvernementales et frais de services
Prix à titre indicatif. Soumis au tarif et disponibilité au moment de la réservation*

LE PRIX COMPREND

Les transferts en bus privé avec chauffeur selon le programme
L'hébergement en hôtels 4* (veuillez consulter la liste des hôtels ci-dessous).
L'hébergement sur une jonque privatisée à Halong
Les repas mentionnés au programme (sauf libres)
Les visites et les activités mentionnées selon le programme
Le guide local francophone pour vos visites selon le programme
Les serviettes rafraîchissantes et l'eau minérale pendant les déplacements
Un tapis de yoga + une boîte cadeau avec des aliments Bien-être
Les vols domestiques
Les frais bancaires de transfert

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les vols internationaux
Les frais de visa au Vietnam (**exemption de visa pour les français lors de séjours < 15 jours**)
Les boissons lors des repas et les dépenses personnelles
L'assurance voyage au Vietnam
Les pourboires (3\$/pers/jour pour le guide. 1,5 \$/pers/jour pour le chauffeur. À titre indicatif)

LISTE DES HÔTELS (OU EQUIVALENTS EN NORMES LOCALES) A TITRE INDICATIF ET NON CONTRACTUEL *Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation*

	HÉBERGEMENTS EN HOTEL 4*	TYPE DE CHAMBRE
SAIGON	Liberty Central Saigon Riverside http://odyseahotels.com/riverside-hotel	Deluxe
HUE	Pilgrimage Village Boutique resort & spa http://www.pilgrimagevillage.com/fr/	Deluxe
HOI AN	Boutique Hoi An Resort http://www.boutiquehoianresort.com/	Superior
HALONG	Jonque privatisée Huong Hai http://www.huonghaijunks.com/	Cabine superior

Les Établissements

Liberty Central – Saigon Riverside

L'hôtel Liberty Central se trouve le long de la rivière Saigon, en plein cœur du quartier économique de Hô Chi Minh-Ville, et à distance raisonnable de tous les incontournables. Vous bénéficierez du luxe et des services d'un quatre étoiles pour un maximum de bien-être durant votre séjour dans la grande métropole du sud. Moderne, le Liberty Central offre une piscine à débordement au 25^e étage qui dispose d'une vue panoramique sur la rivière et la ville. Vous pourrez également profiter du bar de la piscine pour siroter un cocktail et vous détendre complètement.



Pilgrimage Village Resort – Hue

Pilgrimage Village est un resort situé dans la campagne de l'ancienne ville impériale de Hue, sur les bords de la rivière des Parfums. À seulement 4 km des vestiges de la célèbre citadelle, l'hôtel est installé dans un cadre où la tranquillité et le calme règnent. Il comprend 99 chambres et villas. Certaines d'entre elles possèdent leur propre piscine, pour une retraite de sérénité complète. Le restaurant Junrei est installé dans une bâtisse traditionnelle en bois, dont les colonnes impériales sont authentiques. Il propose de la cuisine fusion vietnamienne ainsi que des spécialités de Hue. Les hôtes ont également la possibilité de profiter du spa du resort, le Vedana Spa, qui comprend notamment un jacuzzi, un sauna et un hammam.



Boutique Hoi An Resort

Le Boutique Hoi An Resort se situe sur la plage Cua Dai, à seulement cinq minutes de la vieille ville d'Hoi An, dans le centre du Vietnam. Bénéficiant de sa propre plage privée, l'hôtel se déploie autour d'une superbe piscine centrale agrémentée d'un jardin tropical. Deux possibilités de séjour s'offrent aux hôtes : chambres ou villas, bénéficiant toutes d'un balcon ou d'une terrasse privée, ainsi que de la vue sur la mer. Près de la piscine, le spa de l'hôtel constitue un havre de paix pour le corps et l'esprit. Côté cuisine, Le Café propose des plats vietnamiens agrémentés d'une touche de modernité. Au niveau du lobby se trouve le bar Le Salon qui offre un large choix de vins venant du monde entier. Enfin, La Piscine permet, comme son nom l'indique, de se désaltérer et de déguster un en-cas les pieds dans l'eau. L'hôtel propose également des excursions journalières sur les sites d'exception de la région d'Hoi An tels que la vieille ville, My Son, les villages de pêcheurs ou encore les Montagnes de Marbre.



Jonque Privatisée (ex : Huong Hai junk)

Pour une expérience optimale de la fameuse baie d'Halong, vous profiterez d'une croisière sur une jonque privatisée. De construction traditionnelle, tout en bois, elle dispose de 7 à 10 cabines, parfaite pour les petits groupes. Elle vous emmènera à travers les eaux de la baie, parmi les majestueuses montagnes en pain de sucre. Vous vous arrêterez pour visiter de superbes grottes. Le soir venu, vous profiterez d'un cours de Tai Chi sur le pont de la jonque, idéale pour ce type d'activité.



Activités :

Le Hatha-Yoga : est un enchaînement de postures (asanas en sanskrit) très simples ou plus compliquées. Le Hatha-Yoga étant une discipline qui s'adresse à tout le monde, il existe différents niveaux selon que vous soyez débutant ou plus expérimenté dans la discipline. Contrairement à un enchaînement de gymnastique, les postures doivent être maintenues suffisamment longtemps : environ 3 minutes par posture. On y associe le contrôle du souffle (pranayama) et la concentration.

L'Ashtanga-Yoga : cette méthode de yoga dynamique inclut la synchronisation de la respiration avec une série de postures progressives et adaptées. Un processus qui produit une chaleur interne intense permettant une purification et une élimination des toxines des muscles et des organes. Le résultat en est une circulation améliorée, un corps léger et fort et un esprit calme et en paix. Le système de l'Ashtanga-Yoga porte une attention équilibrée au développement de la force, de la souplesse, de l'équilibre et de la résistance. La pratique régulière des différentes postures amène une meilleure conscience du corps, un équilibre du mental et développe la concentration.

Le Vinyasa-Yoga : le terme Vinyasa signifie synchronisation de la respiration et du mouvement. Ce yoga est fondé sur la conscience du corps et la maîtrise du souffle apportant une fluidité dans les enchaînements de postures. Le souffle devient le fil conducteur de la pratique et chaque mouvement se calque au rythme des inspirations et expirations. Il permet de tonifier les muscles tout en assouplissant le corps apportant ainsi à la fois dynamisme et détente. Le yoga Vinyasa-Yoga est une pratique mêlant Iyengar et Ashtanga.

Le chant Mantra est basé sur le pouvoir supposé du son. C'est par la vibration du son et sa résonance qu'il aurait le pouvoir de modifier son environnement, ainsi que les personnes qui le récitent. Par ailleurs, la justesse de la prononciation du mantra est traditionnellement considérée comme importante.

Les effets du **rééquilibrage des Chakras** permettent l'utilisation équilibrée de ses émotions et de son pouvoir personnel et l'action thérapeutique est la même pour tous les chakras : respiration, concentration, relaxation, visualisation, méditation en visualisant le chakra (Chakra racine, Chakra du sexe, Chakra du plexus solaire, Chakra du cœur, Chakra de la gorge, Chakra du front, Chakra de la couronne)

Dérivé des arts martiaux, **le Tai-Chi** est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration. La pratique vise entre autres à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle. Selon ses adeptes, grâce à son côté méditatif et à l'extrême précision des gestes, le tai-chi permettrait d'apaiser le mental et d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. Il favoriserait aussi une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement et contribuerait à harmoniser le Qi.

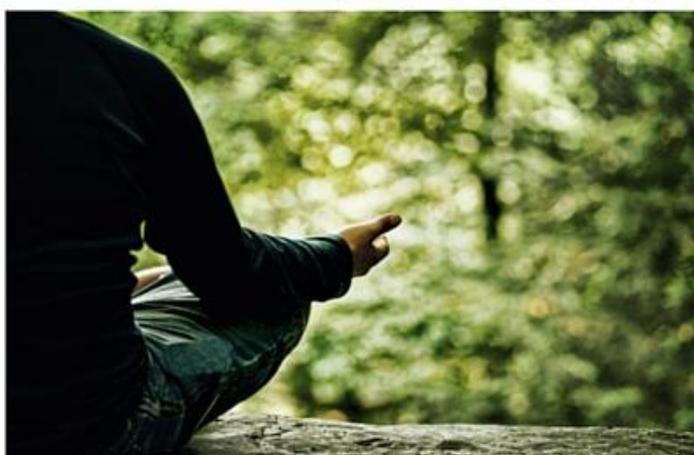
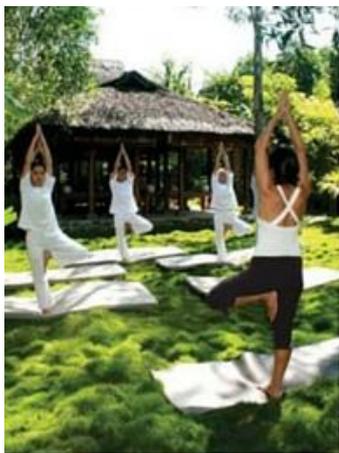
Le Qi Gong se différencie principalement du tai-chi par la place prépondérante qu'il accorde à la maîtrise de « l'énergie vitale ». En effet, le mot Qi, dans Qi Gong, désigne le flux énergétique omniprésent qui anime toute chose, et qui est l'un des concepts fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise. *Gong* voulant dire travail ou entraînement, le Qi Gong est une pratique qui consiste à entraîner le Qi, c'est-à-dire le mobiliser, le renforcer, l'accroître, l'épurer, l'équilibrer et le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit.

Le cours de massage Tuina. Massage millénaire, le Tuina constitue l'un des cinq piliers de la médecine traditionnelle chinoise, au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée (plantes médicinales), la diététique et les exercices énergétiques (qi gong, tai chi). Le Tuina se penche sur les causes sous-jacentes de la douleur et la maladie ainsi que les symptômes. Parce que le massage

Tuina peut être très relaxant, il est particulièrement utile pour soulager l'anxiété et le stress, favoriser la relaxation et le sommeil. Comme d'autres formes de massage, il peut être utilisé à titre préventif, afin d'encourager le mouvement du Qi (énergie vitale) et le Sang.

Massage aroma-thérapeutique : c'est un massage thérapeutique qui utilise à la fois des huiles essentielles et des lotions spécialement créées pour les massages. Les massages aroma-thérapeuthiques sont très efficaces car les huiles essentielles sont absorbées en respirant, et influencent le cerveau et le système limbique. Les bénéfices des massages aromatiques sont visibles sur les systèmes nerveux, circulatoire, lymphatique, immunitaire et musculaire. Le massage aromatique est une méthode agréable et efficace pour le mental, la relaxation, le stress et les maux de tête.

Massage aux pierres chaudes : cette pratique traditionnelle consiste à chauffer des pierres de basalte dans un bain d'eau chaude dont la température reste constante, afin d'induire lors du massage avec ces pierres, des effets physiologiques de détente et de détoxification. La personne qui reçoit ce soin finit par s'abandonner à une multiplicité de sensations contrastées, stimuli répétés et détente à la fois. Le massage avec les pierres de basalte, les pierres marines et les marbres, ne ressemble pas à un massage manuel traditionnel.



Les intervenants :

Khang Tran (professeur de Yoga à Saigon)



Khang Tran pratique le yoga depuis sept ans. Elle utilise plusieurs disciplines du yoga : Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Power Yoga, ou encore Yoga Therapy. Elle s'est entraînée avec de grands maîtres indiens, et elle a suivi les 200 heures de cours de la Yoga Alliance pour perfectionner sa pratique. Elle travaille maintenant à Saigon, où elle est professeure de yoga pour groupe et particulier.

Antoine Tran (maître de Qi Gong et masseur Tuina Anmo)



Antoine est français d'origine vietnamienne qui pratique les arts martiaux depuis l'âge de 6 ans. Il réussit à obtenir sa 2^e Dan de Karaté Shotokan. À 24 ans il se tourne vers les arts martiaux chinois et particulièrement les arts internes (Qi Gong et Tai Chi). À 38 ans il se spécialise dans médecine traditionnelle chinoise et le Qi Gong Tuina durant 5 ans dont 3 auprès d'un maître de massage, Sylvie Chagnon. Antoine est aujourd'hui masseur thérapeute et enseignant depuis 2010. Il vit à Saigon depuis 2015. Le massage est basé sur le **Tuina Anmo** (presser, saisir, tirer, relâcher) les 4 techniques thérapeutiques de la médecine chinoise et les principes du qi gong dans la circulation du Qi. Ce massage se constitue de mouvement, de position et de respiration.

Nguyen Ngoc Anh (professeur de Yoga à Hoi An)



Enfant, Ngoc Anh a eu de nombreux problèmes de santé qui l'ont poussée à chercher une voie de guérison stable et efficace. C'est dans le yoga qu'elle l'a trouvée, ainsi que dans l'étude des produits naturels. Aujourd'hui, elle est professeure de yoga mais elle organise aussi des ateliers dédiés à l'aromathérapie, afin de faire découvrir aux autres la puissance des produits de la nature.

Thubten Kundrol né Antoine Gresland (professeur de méditation à Hoi An)

« Après 30 années de pratiques méditatives, enrichies par les rencontres que j'ai eu la chance de faire au cours de nombreux voyages autour du monde spirituel, c'est en Asie, dans la petite ville de Hoi An que j'ai décidé d'enseigner les méthodes qui m'ont permises de trouver l'équilibre et la sérénité. Loin du bruit des grandes villes et du stress de nos vies agitées, je vous propose de découvrir quelques-unes des techniques que j'ai apprises auprès des maîtres bouddhistes de la tradition tibétaine – Mahayana – dans un monastère au Népal, des yogis de Varanasi en Inde, auprès desquels j'ai vécu dans la simplicité et le dénuement total, et des expériences que j'ai traversées aussi bien en Orient, en Afrique qu'en Occident ces trois dernières décennies. Je ne prétends pas vous transformer en méditant ou en yogi expérimenté en quelques heures, mais plutôt vous ouvrir à une dimension spirituelle intemporelle qui permet de mieux résister aux contrariétés du quotidien.



F & S TRAVEL COMPANY LIMITED

Licence : 0313196671

Tel: +84 862 811 074 / +84 862 811 075

29 Cao Duc Lan, P. An Phu, Q. 2, HCMV

www.nam-viet-voyage.com