

Vietnam

Voyager autrement...



Du 9 au 25 mai 2024

Ce programme a été conçu pour une immersion dans la spiritualité du Vietnam. Un voyage à un rythme ralenti, manière originale et authentique de découvrir les sites sacrés du Vietnam, et de se connecter à l'énergie bienfaisante des lieux naturels. Rituels, partages, enseignements et moments d'intériorisation jalonnent notre itinéraire jusqu'à son point culminant, l'extraordinaire Baie d'Halong, joyau naturel de l'Asie du Sud-est.

Le message de Nathalie À la rencontre de Soi en découvrant un Vietnam authentique

Lors de mon premier voyage au Vietnam, j'ai directement ressenti à quel point ce pays respire l'authenticité, qu'il partage généreusement avec nous à travers sa beauté indescriptible, sa diversité naturelle, ses trésors sacrés, son histoire et sa spiritualité. J'ai tout de suite été touchée au plus profond de mon cœur et j'y ai vécu une profonde expérience de guérison et d'ouverture spirituelle. À ce moment, je venais de découvrir les enseignements de pleine conscience de Thich Nhat Han. Ils m'ont ainsi accompagnée durant tout mon voyage et permis de pacifier ces espaces en moi qui m'empêchaient d'être réellement authentique et de révéler le meilleur de moi-même.

Ce processus m'a permis de ressentir concrètement à quel point les masques et les rôles que nous créons pour nous conformer au monde dans lequel nous vivons nous empêchaient d'être pleinement authentique. J'ai pris conscience qu'en grandissant, nous avons pris l'habitude d'écouter nos peurs, plutôt que notre cœur, et que nous nous étions coupés de notre authenticité et de la joie de notre âme. C'est comme si nous avions, même parfois, perdu notre feu sacré.

Vous aider à retrouver ce feu sacré, cette authenticité, représente la raison d'être de ce Voyage. J'aurai donc à cœur, durant cette aventure, de vous guider à travers un pays débordant de ressources somptueuses, afin que vous puissiez reconnaître et vous libérer des masques créés par l'égo. Ce cheminement vous mènera, pas à pas, vers la découverte de votre beauté intérieure et vous permettra de vous reconnecter à la joie de l'âme et à l'espace sacré de votre cœur, afin de retrouver et de manifester votre authenticité et de vous aligner dans votre vie.

J'aurai ainsi la joie de vous accompagner, autant en petit groupe qu'en individuel, dans un processus de transformation, de guérison et de libération profonde. Au fil de ce voyage, les enseignements de Tich Nhat Hanh vous permettront ainsi d'avancer toute en douceur dans votre évolution, et d'avoir l'opportunité de les intégrer dans les lieux magiques et sacrés, tels que la Baie d'Ha Long, Mai Chau, la pagode des Parfums et bien d'autres...

Je vous transmettrai également des pratiques spirituelles d'ouverture du cœur, vous autorisant à vous laisser toucher par la beauté de la nature et des lieux sacrés que nous visiterons, tant à pied, qu'à vélo ou qu'en bateau. Cette beauté sacrée, si présente durant tout le voyage, réveillera la beauté de votre nature profonde et la révélera au fil des jours ...

Chaque moment, chaque lieu deviendra ainsi une source d'inspiration et d'évolution qui vous permettra d'avancer, grâce à des rituels sacrés et initiatiques que je vous proposerai.

Ensemble, nous cheminerons afin de nous reconnecter à la joie de l'âme, à la beauté de la vie, de la nature et à notre propre beauté afin de manifester notre authenticité et de nous aligner dans notre vie.

Un voyage initiatique, un pèlerinage à la rencontre de Soi, où découvertes, pratiques, enseignements et rires seront au rendez-vous ...

J'ai hâte de vous y emmener !



UN VOYAGE DANS L'AUTHENTICITÉ

Au programme de cette aventure, des **découvertes** de sites naturels de toute beauté, des lieux magiques et sacrés où vous pourrez méditer. Vous aurez la chance de découvrir la médecine vietnamienne et diverses techniques comme le Tai Chi et le Dien Chan (réflexologie faciale). Vous prendrez des repas en immersion chez l'habitant pour une meilleure intégration.

Vous serez guidé par Nathalie par un **accompagnement** spirituel en groupe et en individuel. Elle vous proposera également des cours de Qi Gong et en plus du magnifique programme proposé, elle vous invitera, chaque jour, à cheminer avec une question d'introspection vous permettant de découvrir votre beauté intérieure et de vivre une transformation profonde vers l'amour et l'acceptation de soi afin que vous puissiez être authentique et vous aligner dans votre vie. Elle aura aussi la joie de vous accompagner avec ses élixirs d'évolution Au cœur d'Anaya, le tarot, des oracles et des messages canalisés dans certains lieux sacrés.

Le voyage sera ponctué de **temps libres**, durant lesquels vous pourrez décider au gré de vos envies de prendre part à des activités que Nathalie vous conseillera : massage, shopping, il est possible de faire confectionner des habits sur mesure, balade à vélo, visites supplémentaires, moment de partages etc. ou de vous reposer et vous retrouver.

Durant ce voyage, nous nous déplacerons plusieurs fois à vélo. Cependant, si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas en faire, nous vous trouverons une alternative. Merci de nous avvertir à l'avance.

LA CARTE DU VOYAGE





J1 9.05 HANOI

- / L / D

Après une matinée libre pour récupérer du jet-lag, vous aurez rendez-vous pour un dîner de présentation dans un restaurant local. Vous recevrez une heure de massage des pieds. Vous rejoindrez votre l'hôtel et serez libre jusqu'à 16h.

Ensuite, vous ferez un **tour du lac de l'Ouest** et la visite du **temple Phu Tay Ho** dédié à Lieu Hanh où Nathalie fera une **cérémonie d'ouverture du voyage**. Ensuite, vous découvrirez la **cérémonie du Thé** dans un jardin de lotus apaisant. Vous finirez la journée en dégustant la soupe tonkinoise dans un restaurant local.

J2 10.05 HANOI

B / L / -

La journée commencera par la **dégustation du café typiquement hanoien**. Vous vous promènerez dans le **Quartier des 36 Corporations**. Vous rencontrerez une famille de médecins traditionnels qui exercent ce métier depuis 3 générations.

Le dîner est prévu dans un restaurant spécialisé « **Bánh Cuốn** ». Ce sont des raviolis vietnamiens.

L'après-midi et le souper seront libres. Nathalie animera une discussion sur le thème « **Bienveillance et Compassion** ».



J3 11.05 HANOI

B / L / -

Cette journée sera dédiée à la somptueuse **pagode des Parfums** qui se trouve à 70 kilomètres d'Hanoi.

C'est un vaste complexe de temples et sanctuaires bouddhistes construits dans les montagnes calcaires de **Huong Tich**. C'est le site d'une fête religieuse qui attire un grand nombre de pèlerins de tout le Vietnam.

Le souper sera libre.



J4 12.05 HANOI

B / L / D

Vous découvrirez les bases du **Tai Chi** avec un maître professionnel, ainsi que la réflexologie faciale : **Diện Chấn**.

Vous visiterez le **Temple de la Littérature**, le **Musée d'ethnologie** et l'**Atelier de la laque traditionnelle**.

Ce sera la dernière nuit à Hanoi.

J5 13.05 HANOI | DUONG LAM | MAI CHAU

B / L / D

Cette journée de découverte vous emmènera en direction du **Vietnam rural**. Vous rejoindrez le village préservé de **Duong Lam**.

Le dîner chez l'habitant sera suivi par un temps libre pour vous reposer.

L'après-midi sera consacré au voyage en direction de **Mai Chau** où vous serez accueilli chez l'habitant pour le souper. Vous découvrirez l'ethnie des **thai** et vous passerez la nuit dans une grande pièce privatisée pour 5 personnes d'une maison traditionnelle.



J6 14.05 MAI CHAU

B / L / -

La matinée commencera par une **promenade à vélo** pour découvrir la vie des ethnies minoritaires. Le dîner sera pris chez l'habitant.

Nathalie vous proposera une **pratique spirituelle d'ouverture du cœur** et des **séances individuelles** sur le thème « votre besoin du voyage » et la **création d'un élixir Anaya d'évolution personnalisé**.

Vous serez accueilli chez l'habitant pour le souper et la nuit.



J7 15.05 MAI CHAU | NINH BINH

B / L / -

Le matin sera consacré au voyage en direction de **Ninh Binh** qui se trouve à environ 3 heures de voyage de **Mai Chau** (140km). Vous y serez pour le dîner.

Ensuite, vous visiterez la **Pagode Bai Dinh**. Ce complexe comprend notamment plusieurs temples, une tour de la cloche, un stupa, un bouddha monumental au sommet d'une colline et trois kilomètres de couloirs abritant 500 statues de Arhat dans des poses différentes.

Le souper sera libre et la nuit est prévue à **Ninh Binh**.

J8 16.05 NINH BINH

B / L / -

La journée sera rythmée par une ballade à vélo d'environ 10 kilomètres à travers la campagne. Le premier arrêt aura lieu à la **Pagode de la Grotte Jade**, le deuxième à la **Pagode Hang Mua**.

Un dîner chez l'habitant est prévu.

L'après midi, vous poursuivrez en direction de **Trang An**.

Le souper sera libre et la nuit est prévue à **Ninh Binh**.



J9 17.05 NINH BINH

B / - / -

C'est une journée libre d'intégration. Le matin, Nathalie vous proposera un atelier de **Qi Gong** et de méditation.



J10 18.05 NINH BINH | HALONG

B / L / D

Départ tôt le matin pour arriver en fin de matinée à la **Baie d'Halong**, inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO (~ 4h de route pour 170 km). Rêve de peintre ou de poète, la mer y est parsemée de plus de 3000 îlots entre lesquels circulent jonques et sampans.

Vous embarquerez à bord d'un bateau pour une **croisière grandiose** jusqu'au lendemain midi.

Petite baignade à la plage et visite de la **grotte des Thien Canh Son** qui présente des formations calcaires en forme de choux-fleurs, ainsi que des stalactites et des stalagmites. Repas et nuit à bord du bateau avec dégustation de fruits de mer.

J11 19.05 HALONG | HUE

B / L / -

Vous débarquerez de la jonque en fin de matinée et prendrez l'avion en direction de **Hue**.

Le souper sera libre et la nuit est prévue à Hue.



J12 20.05 HUE

B / L / -

Vous ferez une croisière au long de la **Rivière des Parfums** ponctuée par une visite du **Marché Dong Ba**, vous poursuivrez la navigation vers la **Pagode Thien Mu** et le village de **Thuy Bieu**. Vous aurez la chance de recevoir un **cours de cuisine locale** et bénéficierez d'un lunch chez l'habitant.

Le souper sera libre et la nuit est prévue à Hue.



J13 21.05 HUE

B / L / -

Le matin, vous partirez à la découverte de la **Citadelle Impériale de Hue**. C'est à l'intérieur de ce complexe que vous assisterez au **spectacle Nha Nhac**. Cette matinée vous permettra de découvrir, et si vous le souhaitez, de soutenir l'**Orphelinat Duc Son** (par du matériel nécessaire sur le moment).

L'après-midi, vous prendrez la route en direction du sud en empruntant la fameuse **route du col des nuages**. Plusieurs arrêts sont prévus en route dont un à la **plage de Lang Cô**

Vous continuerez vers Hoi An et y arriverez en fin d'après-midi.

Le souper sera libre et la nuit est prévue à Hoi An.

J14 22.05 HOI AN AUTHENTIQUE

B / L / -

Vous aurez une journée d'immersion à la campagne de Hoi An, située à 35km au sud de la ville. Direction au Sud pour visiter les **temples Bang An et Chien Dan** et en apprendre plus sur la **civilisation Cham**, aujourd'hui disparue. Possibilité de rencontrer une famille descendante de la culture cham et échanger sur leur vie quotidienne.

Déjeuner dans une famille

Après-midi, poursuite de la visite vers le **temple Khuong My**, un autre témoin du royaume Champa dont la capitale était très proche de Hoi An. Pour terminer l'après-midi, nous faisons une balade en bateau sur la **rivière de Truong Giang**.



J15 23.05 HOI AN

B / - / -

Le matin Nathalie vous proposera un atelier « **Pratique de pleine conscience et d'écriture inspirée** ».

Vous recevrez un **massage complet** et pourrez visiter le **Marché aux 1000 lanternes**. Vous serez libre pour un après-midi d'intégration.

La nuit est prévue à Hoi An.



J16-17 24-25.05 HOI AN

B / - / -

Ces deux dernières journées seront rythmées par les séances d'accompagnement individuelles « Bilan final et lecture d'âme » et la création d'un élixir personnalisé qui vous accompagnera à votre retour.

En fonction des besoins du moment des ateliers ou rituels seront organisés. Vous aurez la possibilité d'aller à la plage.

Et pour terminer un cercle de parole en groupe « Bilan final et clôture du voyage » aura lieu.



J18 26.05 HOI AN

J19 27.05 HOI AN

Ces deux journées sont optionnelles et libres de programme.

