

MODALITES D'INSCRIPTIONS

TARIF : **1650€** en pension complète
+200€ en chambre individuelle (pour les ronfleurs ou les insomniaques...)
+ **20€** (adhésion à l'association EDEN)
dont 300€ reversés à l'association « Pour l'Avenir d'un Enfant »

Le tarif du voyage comprend : l'accompagnement et les séances de maintien de la forme par le Qi Gong et/ou la méditation, les hébergements (16 nuitées), la pension complète, l'eau filtrée, les entrées aux temples, spectacles, excursions, musées, déplacements locaux et transferts de l'aéroport à l'hôtel aller/retour.

Le prix ne comprend pas : le billet d'avion AR, le visa (35€), les boissons en dehors des repas, les massages et autres dépenses personnelles (déplacements et loisirs pendant les temps libres, etc...). Compter un budget d'environ 80/100€ pour vos boissons supplémentaires (vin, bières, sodas) et 300/400€ pour les cadeaux et gourmandises à ramener (soie, artisanat d'art, sculpture, mangues séchées, café, poivre, ...).

ARRHES : 500€ + 20€ (adhésion obligatoire pour l'assurance RC)

Les arrhes (chèque ou virement) seront encaissées le 30 Juillet 2026 (voyage a) / 30 Septembre 2026 (voyage b). Le solde sera divisé en deux, la première moitié devra être réglée avant le 31Août (voyage a) / 31 Octobre (voyage b) et sera encaissée le 30 Septembre (voyage a) /30 Novembre (voyage b). L'autre moitié devra être amenée en espèce au Cambodge, pour économiser les frais de transfert.

Le billet d'avion coûte actuellement entre 1000€ et 1500€ sur des sites bon marché (last minute.com, booking.com, skyscanner ...). Prenez de préférence des vols arrivant aux horaires indiqués pour simplifier la réception du groupe, mais une marge de 2 à 3 heures est possible.

Vous recevrez le détail du programme de votre voyage, les instructions et informations complémentaires à réception des arrhes avec votre bulletin d'inscription ci-joint.

INFOS PRATIQUES

Monnaie : 1\$ = 4000 Riels
Décalage horaire : GMT + 6h (hiver) + 5h (été)
Durée du vol : 14h à 20h (1 ou 2 escales)
Climat : mousson de juin à oct /sec et frais de nov à fév (20° mini) Tropical le reste du temps
Religion : Bouddhisme Théravada
Prévention : soleil, paludisme, eau...
Peuple : Khmer - Chinois - Vietnamien
Langue : Khmer - Chinois - Français - Anglais

IMPORTANT : Votre passeport doit être valide au moins **6 mois** après la date de retour. Certains aspects du programme sont susceptibles d'être modifiés ou adaptés en fonction des aléas du voyage !..



EDEN – 3 place de l'industrie – 11260 - ESPERAZA - Tél : (33) 09 54 59 38 15

Mobile : 06 61 95 56 10 - 06 95 02 19 01 - edenstages@yahoo.fr - www.vital-eden.fr

Association Loi 1901 N°W111002238 - N° Siret 5240391109 000 39



voyage solidaire
« Au pays du sourire »

- 2026 : du 17 Oct au 2 Nov (a)

- 2027 : du 5 au 21 Janvier (b)

Ce voyage solidaire est organisé pour soutenir la scolarité des « enfants du fleuve » avec l'association « Pour l'avenir d'un enfant » qui œuvre depuis 2015 pour lutter contre le travail des enfants les plus démunis. Il a été conçu en partenariat avec l'association EDEN (loi 1901), dédiée à l'enseignement des arts énergétiques. Toute personne s'inscrivant à ce voyage doit être membre de l'association et en accepter les statuts. Les bénéficiaires seront intégralement reversés à l'association du Cambodge.

Séjour de 17 jours et 16 nuits du **1er jour** à Siem Reap (la veille au départ de France) au dernier jour au départ de Phnom Penh (arrivée en France le lendemain) à la découverte de ce pays aux milles couleurs et aux saveurs uniques. Le groupe sera attendu et constitué à l'aéroport de **Siem Reap le 1er jour entre 8h et 12h30**. Chaque voyageur doit prendre son billet d'avion en fonction de ces dates sur la compagnie de son choix. Le séjour sera ponctué d'exercices de **Qi gong & de méditations** (accessibles aux débutants). Le voyage est ouvert aux accompagnants non pratiquants, qui pourront profiter de ces **temps libres** à leur convenance.

Notre but est de vous faire découvrir le Cambodge dans son authenticité et sa simplicité, en évitant le plus possible les « dommages collatéraux » occasionnés par le tourisme de masse. Néanmoins nous avons choisi des moyens de transport et hébergements de qualité et vous ferons déguster de succulentes spécialités tout aussi modestes que les petits restaurants de quartier qui les préparent avec amour et humilité.



Ghislaine LOCICERO & Daniel VIOLON
vous accompagneront et animeront les pratiques
de **QI GONG** et de **MEDITATION**



**C
A
M
B
O
D
G
E**

Jour 1 : Arrivée à Siem Reap entre 8h et 12h30. Petite ville bipolaire qui possède deux visages : d'un côté une sorte de parc d'attraction à touristes attirés par le gigantisme des temples d'Angkor, karaoké, bars et échoppes de souvenirs, de l'autre, un bourg atemporel, entouré de villages lacustres dans une campagne millénaire, charrettes à buffle et rizières... Installation à Babel Guest House (GH). Repos après le repas de bienvenue. Briefing en fin d'après-midi au bord de la piscine et dîner au Banley, le plus fameux restaurant végétarien de la ville.



Jour 2 : Découverte de la cité d'Angkor Thom: avec le célèbre temple **Ta Prom** et les gigantesques arbres fromagers qui enlacent ses tours car la végétation a empiété sur les fondations de la bâtisse. Laissé tel qu'il a été découvert, c'est un des sites les plus visités d'Angkor Thom. Le **Bayon**, est le temple central, célèbre pour ses 50 tours aux 4 faces et leurs visages au fameux sourire énigmatique. Nous poursuivrons par la **Terrasse des éléphants**, et la Terrasse du roi lépreux flanquée de ses mythiques Nagas protecteurs... **17 h** Qi Gong au Wat Bo puis dîner au marché de nuit, fleuron de la vie nocturne de Siem Reap, docteur fish



Jour 3 : Lever de soleil sur Angkor Wat, le célèbre et le plus incroyable de tous les temples de la cité d'Angkor. Considéré comme le plus grand édifice religieux jamais construit par l'homme, ce gigantesque temple est plus que jamais la fierté de tout un peuple. Vous découvrirez la beauté et le sens caché des bas-reliefs qui ornent les murs de cet édifice dédié au Dieu VISHNU, racontant les glorieux épisodes des conquêtes khmères et les scènes de la mythologie. Qi Gong sur place et déjeuner au restaurant Sala Bai, école d'hôtellerie franco-khmère. Visite des **artisans d'Angkor** où vous pourrez admirer leur travail (sculpture, peinture, orfèvrerie, vannerie...).



Jour 4 : Promenade aux chutes d'eau de Phnom Kulen avec la famille de Somaly, qui nous préparera un pique-nique royal. Découverte de l'un des plus beaux parcs nationaux du Cambodge, un site touristique naturel qui cache une magnifique cascade et ses mystères dans les lingams au fond de la rivière. Baignade, et visite du temple en forêt où nous admirerons la statue géante de Bouddha couché et découvrirons toutes les échoppes de pharmacopée locale en descendant... **16h** visite du **temple de Bantey Srei**, considéré comme le joyau d'Angkor, la citadelle des femmes, remarquable par son architecture en grès rose. Soirée libre et repos.

Jour 5 : Départ pour Battambang et visite d'une ferme à soie sur la route. Arrivée vers 14h, pour installation à l'Hôtel et sa terrasse restaurant-jacuzzi... Balade au **Temple du Phnom Sampov** et découverte du **bouddha géant** sculpté dans la roche, et **des grottes** attenantes qui expulsent des milliers de chauve-souris au crépuscule. Visite de la ville et son marché central grouillant de vie. Dîner couleur locale.

Jour 6 : Nary kitchen école restaurant : nous préparerons notre repas pour découvrir des recettes locales (2 plats dont le fameux amok de poisson, et un dessert). **14h** visite des temples, musées et monuments de la ville avec ses bâtiments coloniaux typiques de la période du protectorat français. **17h** : visite de l'**école du cirque**, vouée à l'éducation des enfants pauvres pour les métiers du cirque et des arts traditionnels et contemporains... **19h** dîner sur place et **20h spectacle (danse, jonglage, théâtre)**



Jour 7 : 7h Départ pour Kompong Chhnang. Durée environ 4h. Nous déjeunerons sur la route couleur locale, avec un arrêt-visite chez des tailleurs de pierres à Pursat. Installation à la Garden Guest House. Repos et temps libre jusqu'à **17h** : **visite de l'internat** et réunion d'accueil (présentation du partenariat avec l'association « Pour l'avenir d'un enfant »(PAE). 1ère rencontre avec les enfants parrainés par l'association et spectacle surprise. **19h** dîner et découverte du marché de nuit.



Jour 8 : 9h Découverte de Kompong Chhnang petit bourg aux allures lacustres; visite du marché des orfèvres, balade jusqu'au port en vélo; **Excursion** en bateau pour découvrir les activités des pêcheurs au fil de l'eau. Visite de l'**île de Koh Krobey**, et rencontre avec la population qui a bénéficié de la 1ère mission de PAE (Pour l'Avenir d'un Enfant à distribué des filtres à eau pour 84 familles en 2016 (*). Déjeuner en ville avec certains jeunes adultes, anciens bénéficiaires du programme de scolarisation.



Jour 9 : 9h Tournée des villages de potiers ; approche du peuple et de la vie du Cambodge rural. Rencontre de producteurs et dégustation de sucre de palme. Visite d'un site d'artisans vanniers. Déjeuner dans un jardin à coté du lieu de résidence. **17h** : Organisation d'une activité avec les enfants et dîner à l'internat. Projection du film sur la naissance de PAE.

Jour 10 : **Départ pour Phnom Penh** - Installation à l'hôtel - Promenade au fameux Phnom qui a donné son nom à la ville – Visite du **Palais Royal** et flânerie sur les berges du Mékong puis dîner dans un restaurant gastronomique en admirant le coucher du soleil ou croisière sur le Mékong (avec buffet en option).

Jour 11 : **Départ pour Kep à 6h30.** Durée environ 6h : déjeuner au marché au crabe (délicieux au poivre vert) puis départ pour Koh Tunsay en bateau – **15h** : installation sur l'île paradisiaque et Qi Gong - **18h** : repas au bord de l'eau (goûter l'incontournable poisson au gingembre, les cocktails à la coco, les délicieux fruits de saison, etc...). Hébergement en paillettes.

Jour 12 & 13 : activités de plage, massages, repos, découverte de l'île, baignade, balade en bateau, plongée, pratique du Qi Gong, méditations, soirées jeux, dégustations...

Jour 14 : **8h Départ pour Kampot** et visite d'une ferme de poivre bio. Après-midi bien-être et Soirée au village des manguiers. Dîner au bord du fleuve.

Jour 15 : **9h Retour vers PP.** **16h** visite du **Musée national** et Soirée spectacle : véritable tradition culturelle du Cambodge, ces danses gracieuses constituent un ballet que l'on doit découvrir une fois dans sa vie ! Ces danseuses célestes **APSARAS** sont formées dès leur plus jeune âge à la précision de leurs gestes et à la symbolique des « mudras ». La troupe présente parfois des danses folkloriques et les combats des traditionnels singes Hanuman.



Jour 16 : visite du **marché central**, où vous apprendrez à marchander en khmer ou/et visite du musée du génocide Tuol Sleng pour ceux qui le souhaitent (à éviter pour les âmes sensibles). Soirée libre proche de l'hôtel.

Jour 17 : **Journée emplettes** au « marché russe » spécialisé dans les antiquités, qui est de loin le plus intéressant au niveau qualité/prix ! Espérant que l'avion vous en laisse le temps (généralement les vols partent en fin d'après-midi ou début de soirée). Nous pourrions vous conseiller pour choisir et négocier les cadeaux que vous souhaitez ramener (attention au nombre de kilos pour vos bagages).

Transfert vers l'aéroport et fin de votre périple !

(*) >> Pour en savoir plus sur nos actions au Cambodge >> www.pourlavenirdunenfant.org