

## Yoga et spiritualisme vietnamien – 15 jours

### Description

Au cours de ce circuit exclusif, vous prendrez le temps de vous ressourcer au fil des cours d'eau, des rizières et des paysages. Le circuit est conçu pour vous présenter un Vietnam spirituel et authentique, où les traditions des différentes ethnies et religions prônent la paix, le respect des ancêtres et la proximité avec la nature. De Sapa au nord jusqu'au Delta du Mékong, les traditions vietnamiennes ancestrales vous enchanteront, et les lieux sacrés visités ne vous laisseront pas indifférents. Les prêtresses et moines des pagode Thuong Chieu (pour les hommes) et Linh Chieu (pour les femmes) vous accueilleront pour deux nuits à Dong Nai, et pour augmenter votre niveau de bien-être, vous participerez à des séances de yoga, de Tai Chi ainsi qu'à différentes cérémonies sacrées dans des lieux de culte et de paix.

### Détail tarif

15 jours, 33 repas à partir de 2890\$ par personne, sur la base de 04 personnes.

#### TARIF PAR PERSONNE

06 Pax : 2600\$

04 Pax : 2890\$

02 Pax : 3400\$

Supp. simple : 680\$

#### Ce tarif comprend

- Toutes taxes et frais de services
- 02 vols intérieurs Hanoi / Hué ; Da Nang / Ho-Chi-Minh-Ville en classe économique.
- Billets de train aller-retour entre Hanoi et Sa Pa, 02 nuits en couchette partagée (04 pers) climatisée.
- 09 nuits d'hébergement catégorie 3\*/4\* en occupation double dans des établissements typiques (Hôtel, Lodge, Jonque)
- 02 nuits dans une pagode bouddhique
- 01 nuit sur la jonque dans la baie d'Ha Long (cabine privée, confortable, climatisée avec la salle de bain privée) + 03 repas de produits de la mer + 01 déjeuner.
- 34 repas

- Tous les transferts et guides locaux francophones
- Repas mentionnés au programme
- Toutes les visites et les entrées aux monuments mentionnés au programme
- Bateau pour la croisière et visite sur la rivière des parfums à Hue.
- Bateau pour la croisière dans le delta du Mékong.
- 02 bouteilles d'eau (500ml) par jour par personne sauf les journées libres.
- Séance de Yoga au centre Om Ha Noi
- Séance de Tai Chi au lac Hoan Kiem
- Massage des pieds, et bain aux herbes médicinales à Sa Pa
- Massage traditionnel à Ho Chi Minh Ville
- Séance de yoga à Hue et à Hoi An
- Séances de yoga aux pagodes Thuong Chieu et Linh Chieu, selon l'horaire des moines.

Ce tarif ne comprend pas

- Vols internationaux
- Visa touriste
- Assurances et excursions facultatives
- Boissons, repas non-mentionnés, pourboires et dépenses personnelles
- La contribution à l'Office de la Protection du consommateur (0.1% du coût du forfait)

**Itinéraire**

**Jour 01 : Hanoi / Arrivée.**

Arrivée à l'aéroport de Ha Noi. Accueil et assistance par notre représentant et transfert à l'hôtel (la chambre est disponible à partir de 14h00).

En après- midi, spectacle des marionnettes sur l'eau suivi d'un souper dans un restaurant près de l'hôtel.

Nuit à l'hôtel.

## **Jour 02 : Hanoi**

Après le déjeuner, avant-midi libre.

Vers midi, transfert au centre « Om Ha Noi » pour suivre un cours de yoga sur place avec un professeur de Yoga Vietnamien.

Dîner végétarien au centre.

En après-midi, balade d'une heure en cyclo- pousse pour visiter la vieille ville, le marché de Dong Xuan (marché colonial) et le temple de Jade au bord du lac Hoan Kiem.

Soirée libre dans la vieille ville et nuit à Ha Noi.

## **Jour 03 : Hanoi / Sa Pa (train)**

Réveil matinal pour aller au lac Hoan Kiem. Promenade autour du lac pour profiter de l'air frais du matin et observer la belle activité des locaux qui s'adonnent à différents exercices de gymnastique pour s'assouplir et bien commencer la journée. Cours de Tai Chi sur place.

Retour à l'hôtel pour le déjeuner. Départ pour la visite de la ville: arrêt devant le Mausolée de Ho Chi Minh, visite de sa maison sur pilotis, de la Pagode au Pilier unique et du Temple de la Littérature.

Diner en cours de visite.

En après- midi, visite du musée d'ethnographie (sauf lundi) et de la pagode de Tran Quoc.

Souper en ville.

À 20h45, transfert à la gare de Ha Noi pour prendre le train de nuit Ha Noi/ Lao Cai (SP1, départ à 21h30, compartiment partagé et climatisé, de 04 lits/couchettes).

Nuit à bord du train.

## **Jour 04 : Sa Pa**

Arrivée à la gare Lao Cai vers 05h30, accueil par notre guide et notre chauffeur à la gare, puis route pour Sa Pa. Déjeuner à Sa Pa.

Vers 09h30, transfert jusqu'au village d'Y Linh Ho à travers des beaux paysages de rizières en terrasse. Y Linh Ho est l'habitat des ethnies Hmong, qui étaient anciennement chasseurs et qui ont établi des rizières il y a environ 100 ans. Il s'agit d'une occasion idéale pour comprendre davantage la vraie culture des Hmong.

Diner chez les minorités.

En après-midi, départ vers le village de Lao Chai, un autre village de la minorité Hmong.

Séance de massage des pieds.

Retour à Sa Pa. Souper et nuit à Sa Pa.

### **Jour 05 : Sa Pa – Hanoi (Train)**

Après le déjeuner, accueil par notre chauffeur puis transfert du au village Ma Tra- Ta Phin pour une randonnée de 02 heures dans le village. Cette randonnée vous permettra de découvrir les deux ethnies majoritaires de la région de Sapa, les Hmong noirs et les Dao rouges. La balade se passe sur un chemin de terre battue au milieu des rizières en terrasse.

Diner pic- nic chez une famille Dao.

En après-midi, bain traditionnel aux herbes médicinales.

Retour à Sa Pa pour la visite de l'Église et du marché local de Sa Pa.

Transfert à la gare Lao Cai. Souper dans un restaurant près de la gare.

En soirée, transfert vers la gare pour prendre le train de nuit Lao Cai/ Ha Noi (SP2, départ à 20h35, compartiment partagé et climatisé, de 04 lits/couchettes). Nuit à bord.

### **Jour 06 : Hanoi – Tam Coc**

Arrivée à la gare Ha Noi vers 04h30, transfert à l'hôtel pour prendre le déjeuner et vous reposer. À 09h00, départ pour Ninh Binh, nommé la baie d'Ha Long terrestre. À l'arrivée à Hoa Lu, visite des temples des rois Dinh et Le, et immersion dans l'ambiance calme de la campagne.

Dîner sur place.

En après-midi, transfert à l'embarcadère de Tam Coc pour une promenade en barque à rames sur la rivière Ngo Dong. La croisière durera environ 2 heures et vous visiterez 3 fabuleuses grottes. Vous naviguerez dans un paysage aquatique rythmé par d'immenses pains de sucre. Promenade en vélo (ou en voiture) depuis l'embarcadère de Tam Coc jusqu'aux pagode de Bich Dong (+/-2km). La promenade vous emmène à travers la campagne de Ninh Binh, dans un cadre calme et magnifique avec les arbres aux bords de route, des canards nageant sur les rivières, des buffles dans les champs de riz etc. Continuation de la visite par les pagodes de Jade (Bich Dong) situées au flanc d'une montagne pour avoir une vue panoramique de la région.

Souper et nuit à Tam Coc.

### **Jour 07 : Tam Coc – Baie de Lan Ha**

Après le déjeuner, départ à 08h00 vers la baie d'Ha Long « baie où se posa le Dragon », nommée patrimoine culturel mondial par l'Unesco, en passant par le delta du fleuve Rouge. Voici le déroulement :

12h00 Arrivée à l'embarcadère Tuan Chau.

12:45 Boissons de bienvenue et explication de l'itinéraire et des informations de sécurité par notre gestionnaire de croisière.

13:00 Embarquement et dîner à bord pendant que le bateau se dirige vers le sud-est de la baie d'Halong, en passant par l'île de Coq, l'île de Doigt, etc.

14:45 Arrivée au lagon dit « Sombre et lumineux », visite de la région en chaloupe ou en kayak. Il y a deux grotte ici la grotte Sombre et la grotte Lumineuse.

16:30 Activités possibles : Massage traditionnel (payant), bain de soleil à bord ou baignade autour de la plateforme dans la lagune sombre et lumineuse.

17:00 Bar ouvert pour l'Happy Hour "Achetez un, offert un".

17:30 Cours de cuisine vietnamienne.

18:00 Navigation vers l'ancrage de nuit dans la région de Ho Dong Tien.

19:30 Souper au restaurant de la jonque.

21:00 Temps libre et nuit à bord.

### **Jour 08 : Tuan Chau – Hanoi \ Hué (vol)**

06:15 Démonstration de Tai Chi sur la terrasse; Thé et café disponibles.

07:00 Un déjeuner léger est servi au restaurant jusqu'à 9 heures.

07:45 Visite de la Grotte Surprise, l'une des plus grandes grottes de la baie d'Halong avec de belles stalactites et stalagmites.

09:00 Retour au bateau principal pour le départ: les bagages devront être placés au couloir et les factures réglées à la réception.

09:30 un brunch sera servi dans le restaurant tandis que le bateau se dirige vers le port.

10h 30 Débarquement au port de Tuan Chau.

11h00 Accueil et route du retour pour Ha Noi en traversant des rizières du delta du Fleuve Rouge. Possibilité de s'arrêter en cours de route pour la visite de la pagode de Con Son- Kiep Bac ou de la pagode de But Thap.

Transfert à l'aéroport de Ha Noi pour le vol Ha Noi/ Hue au soir. Arrivée à Hue, accueil par notre chauffeur et transfert à l'hôtel.

Souper et nuit à Hue.

### **Jour 09 : Hue**

Participer à une séance de Yoga à l'hôtel.

Après le déjeuner, accueil et départ pour la visite de La Cité Impériale qui est construite sur le modèle de la Cité Interdite de Pékin: la Porte du Midi, le Palais de l'Harmonie Suprême, l'Esplanade des Grandes Salutations, le Temple des Rois Nguyen, les Urnes Dynastiques, le Théâtre et le Pavillon de Lecture etc. Continuation de la route pour la visite de la pagode de Dong Thuyen, une ancienne pagode de 18<sup>e</sup> siècle.

Diner végétarien sur place avec les plats préparés par les Nonnes bouddhistes.

En après- midi, transfert à l'embarcadère pour la promenade en bateau traditionnel sur la Rivière des Parfums. Visite de la Pagode Thien Mu "La Dame Céleste", célèbre pagode bouddhique et havre de paix.

Route pour la visite de la pagode de Tu Hieu pour participer à la cérémonie de la pagode à 16h00. Après, vous arriverez à une petite maison pour écouter l'histoire de Bouddha.

Souper Royal et nuit à Hue.

### **Jour 10 : Hue – Hoi An**

Après le déjeuner, départ pour Hoi An en traversant le Col des Nuages (si le temps le permet). Arrêt à Dan Ang pour visiter Les Montagnes de Marbre, qui sont constituées de 5 collines de Marbre et de calcaire qui représentant 5 éléments: L'eau, le bois, le feu, le métal et la terre. Visite et immersion dans l'ambiance spirituelle légendaire de l'endroit à travers les grottes et les pagodes.

Diner en cours de route.

En après-midi, visite de l'ancienne ville de Hoi An: Le sanctuaire Fujian consacré à la déesse Thien Hau, le Temple de Quan Công, le musée des antiquités, le pont japonais, la maison Phung Hung.

Un cours de Yoga sur la plage à Hoi An (s'il fait beau).

Souper et nuit à Hoi An.

### **Jour 11 : Hoi An – Da Nang (40 Km) / Ho-Chi-Minh-Ville – Ben Tre (89 Km)**

Après le déjeuner, transfert à l'aéroport de Da Nang pour votre vol Da Nang/ Ho-Chi-Minh-Ville. Arrivée à l'aéroport de Ho-Chi- Minh-Ville, accueil et route pour Ben Tre.

Souper et nuit à l'hôtel.

### **Jour 12 : Ben Tre- Ho Chi Minh- Dong Nai**

Après le déjeuner, départ pour une croisière de découverte des activités quotidiennes fluviales sur la rivière Ben Tre. Visite d'une briqueterie artisanale, d'une fabrique de transformation artisanale de noix de coco. Débarquement et balade à pied dans le village Nhon Thanh, découverte de la fabrication des nattes artisanales, dégustation de thé et de fruits locaux, découverte de la musique traditionnelle du delta du Mékong.

Dîner dans un verger de cocotiers.

Continuation de la visite en vélo (ou en moto-charrette, 6 passagers) pour visiter la collection d'antiquités de Mr Sau Khanh. Embarquement dans les sampans (barques) à rame dans l'arroyo couvert de palmiers d'eau. Reprise du bateau à l'embarcadère.

Accueil et route du retour à Ho Chi Minh ville. Arrivée à la pagode Thuong Chieu (pour les hommes) et Linh Chieu (pour les femmes) à Dong Nai (80km du Nord de la ville Ho Chi Minh).

Souper et nuit à la pagode.

### **Jour 13 : La vie dans les pagodes Thuong Chieu et Linh Chieu**

Après le déjeuner, vous aurez occasion de visiter la pagode, participer aux activités quotidiennes des Moines et Nonnes bouddhistes. Profiter le calme de la vie.

Séances de Yoga selon le temps de la pagode.

Dîner, souper et nuit à la pagode.

### **Jour 14 : Dong Nai- Ho Chi Minh Ville**

Après le déjeuner, accueil et retour à Ho Chi Minh ville, visite du musée de la médecine traditionnelle Fito, il est le premier musée privé du Vietnam qui conserve un trésor de documents et documentaires relatifs à la médecine traditionnelle. Rencontre avec un médecin traditionnel pour parler de la médecine Vietnamienne.

Retour à l'hôtel et après-midi libre.

Séance de massage traditionnel en ville.

Souper et nuit à Ho Chi Minh ville.

### **Jour 15 : Ho Chi Minh Ville / Montréal – Départ**

Après le déjeuner, temps libre pour les dernières visites et achats à Ho Chi Minh. Transfert à l'aéroport pour le vol de votre départ.

### **Hébergement**

<b>Villes</b>	<b>Nb de nuits</b>	<b>Hôtels</b>
Hanoi	02	Gondola ou Medallion
Hanoi-Sa Pa- Hanoi	02	Cabine couchette partagée 4 places
Sa Pa	01	Topas Ecolodge
Tam Coc	01	Hidden Charm resort
Ha Long	01	Bhaya Classic
Hue	02	Pilgrimage Village
Hoi An	01	Ancient House village
Ho Chi Minh	01	Ruby River
Ben Tre	01	Jardin de Nam Hien
Dong Nai	02	Pagode Thuong Chieu et Linh Chieu