

RETRAITE  
YOGA & MEDITATION  
EN THAILANDE DU NORD

A partir de 21,000 thb en all inclusive !

« Se reconnecter à notre vraie Nature »

Tel est le thème de cette retraite organisée par « La Maison- Chiangmai » une maison d'hôtes située aux pieds des montagnes à 45 kms de la ville de Chiangmai en Thaïlande du Nord.



La propriété s'étend sur plus de 3 hectares de jardin, verger et rizières organiques et dispose d'une salle de Yoga climatisée de 200m<sup>2</sup> avec vue sur le lac, d'une cooling-pool jacuzzi, de 3

maisons traditionnelles en teck individuelles (pour 1, 2 ou 3 personnes), d'un grand salon/restaurant semi-ouvert et de nombreux espaces cosy pour se détendre, à l'ombre comme au soleil.

La Maison est ouverte toute l'année et offre, de par l'histoire de ses propriétaires (Constance et Cyril), un contact privilégié avec les Éléphants et la tribu Akha.



# Programme

Il s'agit d'une retraite transformative de 7 jours, en Français, qui allie un yoga simple et doux (Hatha Yoga), à la méditation, ainsi que des enseignements (Jnana Yoga, philosophie du Yoga et autres thèmes attenants), des exercices tirés d'autres pratiques et une introduction à la communication animale pour partir à la rencontre de votre animal totem avant d'aller à la rencontre des éléphants... Un programme pensé et élaborer pour se reconnecter progressivement et profondément à notre Nature profonde, apaisée (et apaisante) mais aussi aux autres, à la nature, aux animaux et au vivant sous toutes ses formes. Quel que soit votre niveau, y compris néophytes, soyez les bienvenus. Le Yoga n'est ni un challenge ni une compétition mais un temps et un espace pour partir à la rencontre ou à la redécouverte de soi.

## JOUR 1 : LUNDI

13h : Rendez-vous sur la place de Tapae Gate dans la vieille ville de Chiangmai.

\* Pensez à déjeuner avant ;-)

\* Pensez également à acheter une carte SIM Thaï pour pouvoir bénéficier d'une connexion internet, la Maison ne disposant pas de Wifi ! Vous les trouverez dans n'importe quelle boutique spécialisée en ville (AIS/TRUE/DTAC) ou dans les supermarchés « 7/11 ».

Transfert jusqu'à LA MAISON (45 mns).

14h: Check in, installation dans votre chambre, visite du lieu.

16h: Cérémonie d'ouverture.

19h : Diner

## JOUR 2 : MARDI

8h/9h30 : Yoga pour le Chakra Muladhara (chakra racine)

9h30/10h30: Petit-déjeuner

10h30/12h30: Enseignement : fondements et objectifs du Yoga et de la Méditation.

12h30/14h : Déjeuner + pause

14h/16h : Pranayamas / Méditation de gratitude

19h: Diner

## JOUR 3 : MERCREDI

8h/9h30 : Yoga pour le Chakra Svadhisthana (chakra sacré)

9h30/10h30: Petit-déjeuner

10h30/12h30: Enseignement : Quelle est notre véritable Nature ?

12h30/14h : Déjeuner + pause

14h/16h : Inner walk

19h : Diner

## JOUR 4 : JEUDI

8h/9h30 : Yoga pour le Chakra Manipura (plexus solaire)

9h30/10h30: Petit-déjeuner

10h30/12h30: Enseignement : Comment atteindre notre véritable Nature ?

12h30/14h : Déjeuner + pause

14h/16h : Méditation Tibétaine « Qui es-tu » ?

19h : Diner

#### JOUR 5 : VENDREDI

8h/9h30 : Yoga pour le chakra Anahata (chakra du coeur)

9h30/10h30: Petit-déjeuner

10h30/12h30: Energies féminine et masculine, la réconciliation.

12h30/14h : Déjeuner + pause

14h/16h : Communication animale : méditation guidée au tambour à la rencontre de votre animal totem.

19h : Diner

#### JOUR 6 : SAMEDI

8h/9h30 : Yoga pour le chakra Vishuddha (chakra de la gorge)

9h30/10h30: Petit-déjeuner

11h : Cours sur les éléphants + départ pour la journée !

Dejeuner chez Mae au village Akha suivi de la visite du Sanctuaire...

17h : Cérémonie de clôture.

19h : Diner.

20h30 : Feu de joie sous les étoiles.

#### JOUR 7 : DIMANCHE

8h/9h30 : Yoga pour les chakras AJNA et SAHASRARA (3<sup>e</sup> oeil et chakra coronal)

9h30/10h30: Brunch

12h : Check out et retour sur Chiangmai city...





## Enseignante



## Constance Kreintz :

Née à Paris en 1978, Constance a démarré son apprentissage de développement personnel dès l'âge de 7 ans. A 14 ans, elle a passé son premier degré de Reiki avant d'entreprendre, après son baccalauréat, des études de Psychologie et de soins palliatifs parallèlement à son activité de professeur de danse latine. Par la suite, elle a obtenu ses diplômes de Sophrologue, de Conseillère agréé en Fleurs de Bach (remèdes floraux), d'Infirmière (spécialisée en psychiatrie et soins palliatifs) puis de Communicatrice animalière et Professeure de Yoga. Thérapeute depuis plus de 20 ans, elle est également auteure et productrice de la collection « Bien-être et Sophrologie » (une série de 5 protocoles de méditations guidées).

Elle vit aujourd'hui en Thaïlande du Nord où elle a créé avec son époux Cyril « La Maison-Chiangmai », une maison d'hôtes, ferme bio et centre de Yoga, qui offre un contact éthique et privilégié avec les Éléphants d'Asie et la tribu Akha dont ils partagent le quotidien depuis plusieurs années.

## Tarifs en all inclusive et conditions de votre voyage

Le cout de la retraite est de :

- 21,000 Thai baths (soit environ 550€/personne selon le taux de change en vigueur) en bungalow partagé (3 personnes dans la maison Balinaise de 35m2 et 4 personnes dans la familiale de 45m2)

- 25,000 Thai baths (soit environ 670€) en bungalow individuel.

La totalité du montant est à régler sur place en espèces et en thaï baths le jour de votre arrivée.

La Maison ne dispose pas de wifi (donc pas de carte bleue) !

Le tarif comprend : l'ensemble du programme sus-cité, ainsi que l'hébergement, 3 repas végétariens par jour, la rencontre avec les Elephants, le déjeuner chez Mae au village Akha et le transfert aller-retour Chiang Mai/ La Maison.

Le tarif ne comprend pas : les boissons et dépenses personnelles, votre vol à destination de Chiangmai, vos nuits d'hôtel avant ou après la retraite, la suite éventuelle de votre séjour en Thaïlande.

Si vous avez des allergies alimentaires merci de nous le faire savoir à l'avance.

Si vous avez besoin d'aide pour vos billets d'avion, hotels, taxi ou transferts jusqu'à Chiangmai, notre partenaire [Gaelle PEUTAT de « To Go Thaïlande »](#) pourra vous aider à tout organiser. Vous pouvez la contacter directement de notre part au 07 49 14 02 55 (France) ou par email sur [gaelle.peutat@hotmail.fr](mailto:gaelle.peutat@hotmail.fr)

Elle pourra également vous aider à prolonger votre séjour si vous souhaitez rester plus longtemps au pays du sourire grâce à ses forfaits de voyage sur mesure à petits prix !

Toute l'équipe de La Maison vous attend avec impatience dans une ambiance simple, conviviale et chaleureuse. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou pour réserver votre place via messenger :

Facebook : La Maison- Chiangmai

Instagram : @lamaisonchiangmai

E-mail : [contact@lamaison-chiangmai.com](mailto:contact@lamaison-chiangmai.com)

What's app Constance : + 33 (0)6 32 79 60 58

Numero Thaïlandais Constance : +66 (0) 9 81 46 2008