

FEUILLE DE ROUTE RETRAITE AU TAO GARDEN A LUANG NUA

FEMININ SACRE ET OEUF DE JADE AVEC AISHA SIEBURTH

27 décembre 2020 au 1er janvier 2021 (6 jours)

Bienvenue à tous, merci de venir jusqu'en Thaïlande, au sein de Tao Garden, pour découvrir et approfondir les pratiques Taoïstes sur votre chemin intérieur. Nous sommes ravis de vous accueillir au pays des sourires pour cultiver l'énergie vitale dans la bienveillance et la joie !

Aïsha

HEBERGEMENT EN PENSION COMPLETE AU TAO GARDEN

Les tarifs de l'hébergement comprennent :

- Trois repas par jour « Cuisine des 5 Eléments », sous la forme de buffets (petit-déjeuner, déjeuner et dîner).
- Wi-Fi gratuite et stations Internet disponibles au centre d'accueil.
- Chi Kung collectif les matins de 7h00 à 8h00 et tous les soirs de 20h00 à 21h00.
- Accès à l'Espace Bien-Etre & Sport : avec piscine d'eau salée, hammam, fitness, salle de gym, piste de jogging et télé/dvd.
- Toutes les taxes applicables.
- L'enregistrement des arrivées s'effectue après 14h00. Départs : 12h00 (midi). Départs tardifs jusqu'à 18h00 sous réserve de disponibilité des chambres.

RESIDENTS EXTERIEURS

Les personnes en pension à l'extérieur du Tao Garden, doivent s'enregistrer dès leur arrivée à la réception du centre et régler le Forfait Spécial « Résident extérieur » **de 1400THB/jour** qui les 3 repas, les cours du matin/soir, et l'accès à l'Espace Bien-Etre : piscine, gym, serviette, et hammam).

Tarifs de bases à l'unité :

- Piscine : 400THB
- Repas : 390THB

Locations chambres au village contact facebook : vimonrat singprommart.

Liste de quelques hébergements proches du Tao Garden, nous contacter : soulimet@gmail.com

INFOS PRATIQUES

- Les résidents du Tao Garden ont accès au service navette collectif à un tarif préférentiel.
- Tous les dimanches, une randonnée est organisée au lac de 6h00 à 9h00 du matin. S'inscrire au préalable à l'accueil du centre.

Arrivée/Départ : Arrivée à l'aéroport de Chiang Maï, par la navette du Tao Garden, à réserver par email en donnant la date, l'heure et les numéros de votre vol (coût environ 600THB) ou par un taxi prépayé depuis la Porte 1 au Terminal Domestique (coût environ 500THB). Compter ½ heure entre l'aéroport de Chiang Maï et le Tao Garden.

Argent : Le cours moyen du Bath (THB) oscille entre 30-40 THB pour 1€. Changer tout de suite au guichet de change à l'aéroport, ou en ville. Il y a une borne ATM devant le Tao Garden pour des retraits par carte bancaire. Règlement de votre hébergement au Tao Garden, par carte bancaire ou en espèces. **Lien taux de change :** <http://www.xe.com/fr/currency/thb-thai-baht>

Temps : Le Tao Garden se situe au bord du village Luang Nua près de Doi Saket au nord-est de Chiang Mai, dans les pré-montagnes de l'Himalaya. En hiver, il fait frais le matin et le soir (moyenne de 14°C) et chaud dans la journée (moyenne de 29°C). Février est la saison sèche, au ciel bleu.

Bagages : Prévoir des vêtements adaptés et confortables, chauds, légers en coton, des chaussures faciles à mettre (on passe son temps à les enlever et les remettre). Pour la fraîcheur : gilet, chemise, pantalons chauds, écharpe. Pour la pratique (on transpire) : pantalons et hauts légers, souples/amples, chaussures plates, solides et flexibles, chaussettes légères si besoin. Lors des visites de temples, le corps doit être couvert : pantalons/jupes longues, manches longues ou foulard. Prévoir également un petit sac à dos, une gourde/thermos, de quoi prendre des notes, votre maillot de bain, une casquette/chapeau.

Apporter votre « Kit pratique » pour le Tao du Féminin Sacré ou à acheter sur place : paréo, foulard en soie pour le massage des seins, une huile végétale naturelles, votre œuf de jade, fil dentaire, jupe/robe, bâton revitalisant, fascicule de formation.

- **Décalage horaire :** + 6 heures.
- **Visa :** Pas besoin de visa pour un séjour de moins de 30 jours. Au-delà, il faut quitter et revenir dans le pays ou acheter une extension sur place au service de l'immigration ou demander un visa de 3 mois au consulat de Paris.
- **Tarifs indicatifs des vols aller/retour :** Paris/Chiang Mai : entre 600€ et 1200€. Une navette du Tao Garden peut venir vous récupérer à l'aéroport, sur réservation, ou vous pouvez prendre un taxi (environ 13€ la course).

Téléphone/Internet : Il y a du réseau partout et la wifi à très haut débit au Tao Garden, voir avec votre opérateur pour un forfait international. Vous pouvez télécharger Skype sur votre téléphone et appeler gratuitement. Il est facile d'acheter une carte Sim avec un forfait internet dans les boutiques « 7 Eleven », à 100THB + « Top Up » crédit min 20THB, que vous pouvez recharger au fur et à mesure. Cela facilite les appels vers/depuis l'étranger ainsi que la communication et l'organisation sur place.

Pour appeler la Thaïlande depuis l'étranger faire Indicatif **(00)66** sans le premier 0 du numéro. Pour appeler depuis la Thaïlande faire le numéro entier avec le **0**.

Santé : Les soins médicaux sont de qualité exemplaire.

- Pakua Clinic au cœur même du Tao Garden
- URGENCES McCormick Hospital, 68-69 Mueang, Chiang Mai Tél : 053 921 777
- Pour tous soins/analyses médicaux, paiement sur place avec facture, qui peut être remboursée par votre assurance/mutuelle.

Contacts :

- **Tao Garden :** 274/1 M7 Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai 50220 Thaïlande.info@tao-garden.com
- Tel depuis l'étranger : 66 (0) 53 921 200, Tel depuis la Thaïlande : 053 921 200
- **Aisha Sieburth :** taodelavitalite.org / soulimet@gmail.com

LA VIE AU VILLAGE LUANG NUA

Laverie : Au village tout service.

Location de vélos : Voilà un moyen de locomotion plus aisé pour faire ses courses et explorer la région en étant autonome ! *Au Village* 40 THB /jour - *Sak Homestay* 50 THB /jour - *Waju Residence* 80 THB /jour

Massages/soins : Prenez rendez-vous à votre arrivée au Tao Garden pour un diagnostic de la *Pakua Clinique*. Cette consultation vous orientera vers des soins/massages adaptés.

Contact clinic pakua (0) 53 921211 / pakua@tao-garden.com - www.taogarden.com

Pharmacopée Chinoise :

Avec Michael sur place, décoctions personnalisées sur diagnostic pour 5 jours 50€

Très bénéfique et efficace pour rééquilibrer les organes !

Massage Thai local : Recommandé également au village !

Ranoo 09 3289 58 15 séances entre 300-600THB / *Ken* 09 32 83 22 78 séances 1000THB

VISITE DE LA VILLE CHIANG MAI (25-40 min de route selon les heures de pointe)

Service Transports :

- **Tao Garden navette** tous les jours à 14h00, 19h00 et 22h00 (200THB /pers).
- **Taxis Tom** (sympa, anglophone) 089 545 9872/089 552 7282 (500THB le trajet).
- **Transport Public** excellent système des « Songtaew » bus jaunes ou rouges qui fonctionnent comme des taxi-bus collectifs, ils prennent les gens en chemin et les déposent à leurs destinations. Vérifier bien votre destination sinon vous allez découvrir des destinations inconnues ! Départ toutes les heures du village Luang Nua vers DoiSaket et Chiang Mai Terminus à l'arrêt du Warot Rd Flower Market, (20 -30- 50 THB selon le trajet).

Massages/soins à Chiang Mai :

- Old Medicine Hospital Wulai Rd - face Old Cultural Center. Tel: 05 32 75085/05 32 01 66 3
- Thana Chai – chi nei tsang - sur moonmuang soi 7. Tel : 0876 216 999
- Naruncha massage thai sur Rachamanka road. Tel : 081 1123 998
- Mungkala Acupuncture et pharmacopée 21 Rachamanka road. Tel : 081 8856 979
- et d'autres encore...

Cours de Cuisine Thai personnalisés :

- Excellent, mémorable : *Chai Cooking* 0835 663 398 moon muang soi 9 - Chiang mai

Restaurants :

- Whole Earth Restaurant Indo-Thai, cadre magnifique Tel : 053 282 463
- Blue Diamond Café, spécialités bio, copieux dans le quartier du soi 9.
- Taste from Heaven 34/1 Ratmakka road – délices végétariens
- Old Cultural Center Wulai road– soirée magique dîner spectacle de danse classique et folklore Thaïlandais

Marchés :

- Warot Rd Market 10h-17h
- Marchés de nuit au centre-ville : Wulai Rd Samedi 17h-00h et Tapae Road Dimanche 15h-00h
- Night Bazar tous les soirs à partir de 18h

VISITE DANS LE COIN

Vous pouvez facilement, avant ou après le stage, organiser des visites des nombreux sites de la région, depuis le Tao Garden ou contacter un guide/chauffeur.

Guides/Chauffeurs :

Contact : Sutthi - Mobile : +66-899-534-407, +66-876-608-955

E-mail : thihampitak@gmail.com / Site : <http://www.chiangmaidriverguide.com/>

Autres guides : <http://www.chiangmairibus.com/Chiang-Mai-tour-guide.html>

Sur rdv « songtaew » bus chauffeur : Niran Tel 086 114 1445 pour déplacements en groupe.

Agences de voyages :

Billets d'avion en Asie : K&K Travel 168 Thapaerd, contact : MrKhanit - Tel: 0811 113 815 - email: k_khanit@hotmail.com

Services de voyages, Tours/Visites/Hébergements :

Wandering Star Tour, contact : Dao - Tel 089 951 8996

www.wanderingstartour.com, info@wanderingstartour.com

HORAIRES DE LA RETRAITE

Il est conseillé d'arriver avant et de rester après la retraite afin de profiter au mieux des bienfaits des pratiques. Le programme du stage est riche et dense, et cela demande un certain temps pour intégrer les bénéfices des cours. Aussi, il est préférable de faire le vide, d'éviter de prendre trop de soins durant la retraite. Les effets des pratiques sont déjà très puissants, prenez le temps durant vos pauses, pour cheminer en vous, pour assimiler progressivement le processus de nettoyage et de régénération énergétique de votre corps.

Merci d'arriver au moins le jour avant le stage pour être au RDV à 8h00 dans le Immortal Méditation Hall. Début de la Retraite le 27 décembre à 8h00. Fin de de la retraite le 1er janvier à 18h00.

- 07h00-08h00 : Chi Kung collectif - Pavillon 1*
- 08h00-09h00 : Réveil Energétique - Méditation Hall
- 09h00-10h00 : Déjeuner - Dining Hall
- 10h00-12h30 : Féminin Sacré - Méditation Hall
- 12h30-13h30 : Repas - Dining Hall
- 13h30-16h00 : Relaxation/Intégration
- 16h00- 18h00 : Féminin Sacré - Méditation Hall
- 18h00-20h00 : Diner - Dining Hall
- 20h00-21h00 : Pratique collective - Ba Shen Hall**

** Cours libre sauf samedi/dimanche / ** Cours optionnel*

Pendant la pause, vous être libre de bénéficier des soins de la Pakua Clinic et du SPA, de vous relaxer au bord de la piscine ou de pratiquer en individuel. Choisir au maximum 3 soins pour vous laisser le temps d'intégrer les cours. Soins complémentaires conseillés : massage abdominal Chi Nei Tsang, massage pelvien Karsai Nei Tsang, massage des muscles et tendons...

BON SEJOUR !