

VOYAGE CTONCAP RÉVÉLATION PERSO EN THAÏLANDE

ÉQUILIBRE & RENOUVEAU
POUR UNE VIE
ÉPANOUIE

DU 12 AU 22
MARS 2027

PROGRAMME



CTONCAP RÉVÉLATION

SAISON N°4 : RECONNEXION À SOI & ÉQUILIBRE

Et si vous vous offriez enfin un temps pour vous...

Un vrai.

Loin du rythme effréné, des obligations, des attentes extérieures.

Ctoncap Révélation est un voyage immersif conçu pour les personnes qui ressentent le besoin de se recentrer, de se reconnecter à elles-mêmes et de retrouver un équilibre de vie.

Dans un cadre naturel apaisant, entre la vibrante Bangkok et l'île préservée de Koh Phayam, ce programme vous invite à ralentir, écouter, ressentir... et vous révéler autrement.

À travers des ateliers de développement personnel, des temps d'introspection guidée, des expériences en pleine nature et des moments de partage, vous explorerez vos émotions, vos besoins profonds, vos ressources et ce qui est essentiel pour vous aujourd'hui.

Ce voyage n'est pas une fuite. C'est un retour à soi.

Un nouveau départ, plus aligné, plus conscient, plus vivant.

SE POSER - RESPIRER - SE RECONNECTER



LES OBJECTIFS DU VOYAGE


La Thaïlande pour :

S'extraire de son quotidien = prise de recul = meilleure clarté.
Permet de réactiver la créativité et trouver des idées neuves,
un cap inspirant.

Le dépaysement = créer un espace mental neuf = prise de
conscience, clairvoyance



**LACHER
PRISE**



EXPLORER



**SE
RESSOURCER**



**SE
REINVENTER**



**SE
COMPENDRE**



RIRES



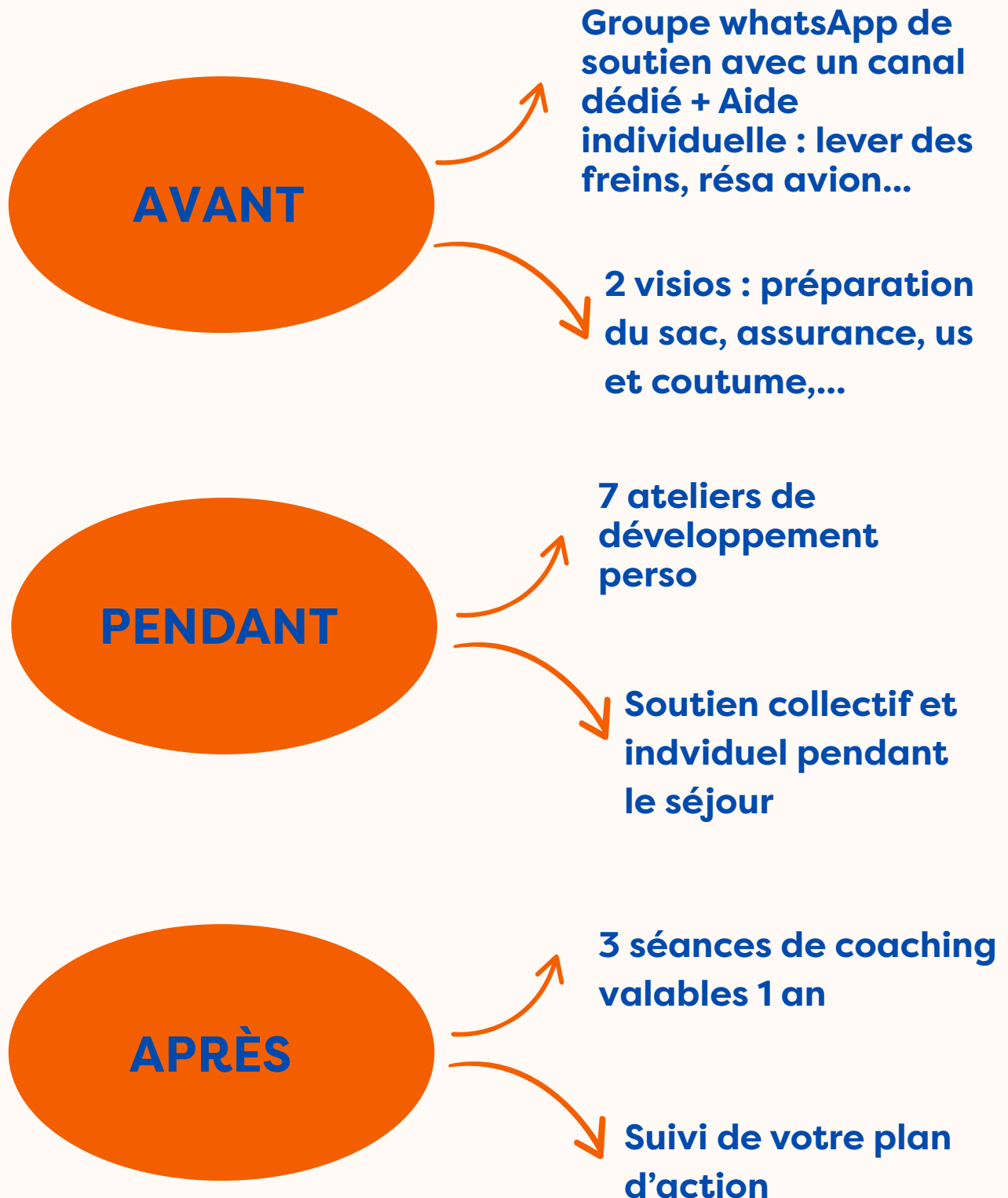
**EQUILIBRE
ET SERENITE**



PROGRESSER

UN ACCOMPAGNEMENT DE QUALITÉ

Notre aventure qui dure pendant 1 an



ITINERAIRE

10
JOURS

Jour 1 : ven 12 MARS

AVION

Départ 15h00

Aéroport Roissy CDG



Jour 2 : sam 13 MARS

Arrivée Bangkok

Transfert hôtel

Temps libre et installation

Réunion de démarrage

Apéro/dîner au restaurant



Jour 3 : dim 14 MARS

Visite : Temple/Palais royal,

Marché aux fleurs

Repas aux restaurants

Atelier N°1



Jour 4 : lun 15 MARS

Balade en bateau sur les Klongs,
visite du grand Bouddha et temples

Atelier N°2

Transfert taxi/bus/bateau de

Bangkok à Ranong (voyage de nuit)



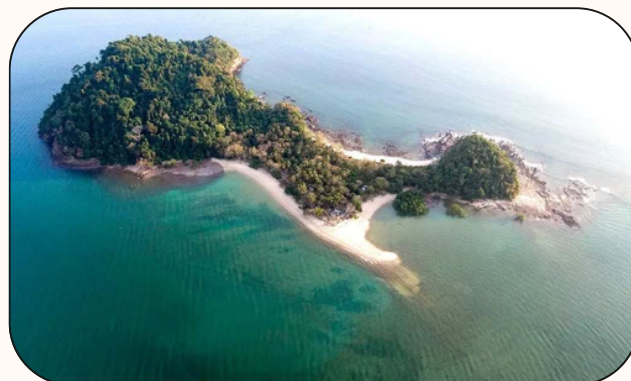
ITINERAIRE

SUITE

10
JOURS

Jour 5 : mar 16 MARS

Ile de Koh Phayam :
Petit déjeuner face à la mer
Installation bungalow individuel
Atelier N°3
Temps libre et Repas aux restaurants



Jour 6 : merc 17 MARS

Ile de Koh Phayam :
Visite du temple sur l'eau, rencontres
des moines + Déjeuner et massage
sur plage paradisiaque
Atelier N°4
Temps libre et repas aux restaurants

Jour 7 : jeu 18 MARS

Ile de Koh Phayam :
Rencontre du peuple des Mokens,
découvrir leur mode de vie, apporter des
fournitures scolaires aux enfants et balade
en bateau
Atelier N°5
Temps libre et dîner sur la plage



Jour 8 : ven 19 MARS

Ile de Koh Phayam :
Méditation guidée
Activité surprise, plage, balade
Atelier N°6
Temps libre et repas aux restaurants

ITINERAIRE SUITE

10
JOURS

Jour 9 : sam 20 MARS

Ile de Koh Phayam :
Atelier N°7
Atelier créatif
Temps libre et repas aux restaurants
Départ en fin d'après midi pour revenir
sur Bangkok (voyage de nuit)



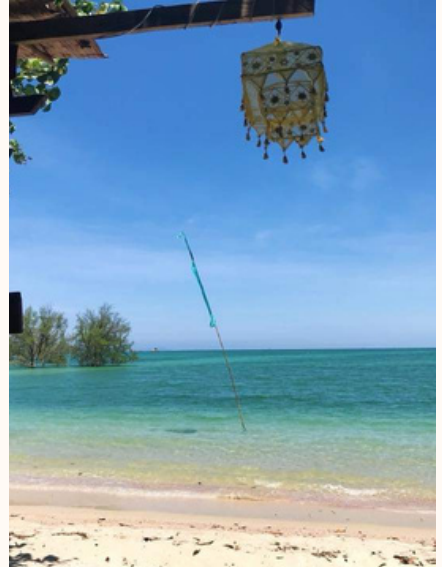
Jour 10 : dim 21 MARS

Retour à Bangkok
Détente : piscine
Temps libre
Repas aux restaurants

Jour 11 : lun 22 MARS

Jour du départ
Transfert aéroport dans la
matinée (avion à 8h)
Retour Paris





LES ATELIERS

Aimeriez-vous vous lever tous les matins avec joie et envie de vivre une vie inspirante ?

La connaissance de soi en est la clef.

Elle opère une transformation de son être et développe la confiance en soi.

EXPLORER – SE REINVENTER – PROGRESSER



CONTENU

- Poser son objectif de transformation
- Dépasser ses peurs
- Comprendre le processus des émotions
- Réguler son stress
- Comprendre ses résistances et croyances limitantes mais aussi ses ressources et talents
- Confiance et estime de soi
- Remettre du sens dans sa vie, trouver son alignement et son essentiel
- Méditation guidée
- Cercle de partages
- Elaboration d'un guide de voyage en solo
- Repartir avec un plan d'actions personnalisé



OBJECTIFS

- Créer un environnement favorable et de confiance
- Favoriser la progression individuelle
- Mieux se comprendre : levier de progression
- Transformation durable



MES OUTILS

- Méthode 4 Colors/DISC
- Ikigai
- Arbre de vie
- Coaching sur objectifs
- Neurosciences

**Accompagnement par une coach certifiée :
Coach de vie (par l'institut de coaching international), méthode DISC,
pédagogie et neurosciences**

HEBERGEMENT



BANGKOK
Mango Lagoon



ILE KOH PHAYAM

June Horizon



TARIF : 2150€

INCLU :

- Les hébergements (chambre double à Bangkok et bungalow individuel à Koh Phayam)
- Les repas
- L'eau pour la journée (pas d'eau potable en Asie)
- Tous les transferts en Thaïlande (bateau, taxi, bus, tuktuk)
- Les activités découvertes : visites des temples, Palais royal, 1 massage, balade bateau sur les Klongs, visite des Mokens, tour boat sur l'île
- Les workshops : 7 ateliers développement personnel
- Votre profil comportemental 4 colors
- Reportage photos et un e-album photos souvenirs en pdf
- Une carte Sim locale valable 7 jours
- 3 séances de coaching individuel valable 1 an, en distanciel
- Adhésion pendant 1 an à l'association
- 2 visios de préparation avant de partir

NON INCLU :

- Votre billet d'avion AR (+/- 650 €)
- Votre assurance
- Vos dépenses personnelles (boissons extra, cadeaux, achat personnel...) et les taxes afférentes
- Votre passeport (**date de validité + 6mois**)

PAIEMENT

- Paiement par CB avec lien sécurisé
- Possibilité de paiement en plusieurs fois
- Contrat de voyage (association Ctoncap and Co)

LES PLUS +++



Accompagnement individualisé par une coach professionnelle



Petit groupe de 6 à 8 personnes



Bienveillance, respect, non jugement.



Groupe WhatsApp pour rester en contact + possibilité de **rejoindre mon réseau** tout au long de l'année





CTONCAP and Co

Contact : Audrey Beauchart

63 avenue Grassion Cibrand 34 130 MAUGUIO

N° de Siret : 913 006 748 00010 - Code APE : 94.99Z

N° RNA de déclaration : W343028593

Tél : 06 04 51 91 31 Mail : ctoncap.ab@gmail.com