

# VOYAGE CTONCAP RÉVÉLATION PERSO EN THAÏLANDE

ÉQUILIBRE & RENOUVEAU  
POUR UNE VIE  
ÉPANOUIE

SAISON N°4  
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**

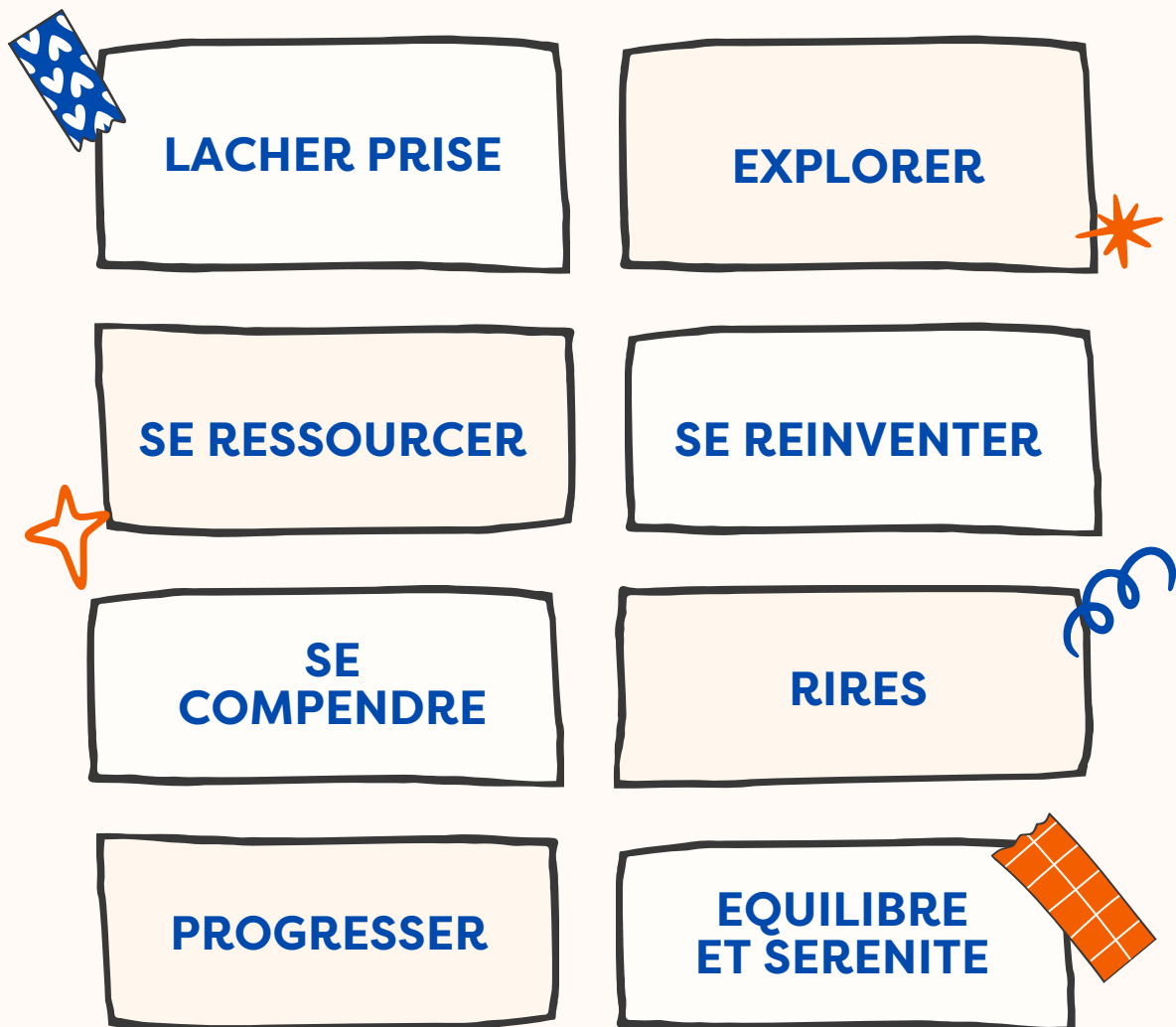


# LES OBJECTIFS DU VOYAGE

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



# UN ACCOMPAGNEMENT DE QUALITÉ



Notre aventure dure pendant **1 an**



Groupe whatsapp de soutien avec un canal dédié + Aide individuelle : lever des freins, résa avion...

2 visios : préparation du sac, assurance, us et coutume,...



7 ateliers de développement perso

Soutien collectif et individuel pendant le séjour



3 séances de coaching valables 1 an

Suivi de votre plan d'action



Petit groupe de **4 à 8 personnes max**

# ITINÉRAIRE

10  
JOURS

## Jour 1 : ven 12 MARS

AVION

Départ vers 15h00

Aéroport Roissy CDG



## Jour 2 : sam 13 MARS

Vers 13h00 : Arrivée à Bangkok

Transfert vers l'hôtel en taxi

16h00 : Installation et temps libre

18h00 : Réunion de démarrage

19h30 : Apéro/dîner au restaurant



## Jour 3 : dim 14 MARS

7h30 : Petit-déjeuner au restaurant

8h30 : Transfert bateau + visites du  
Temple et Palais royal, du marché aux  
fleurs

13h00 : Retour et déjeuner au restaurant

15h00 : Atelier N°1

17h00 : Temps Libre

19h00 : diner au restaurant



## Jour 4 : lun 15 MARS

7h30 : Petit-déjeuner au restaurant

9h00 : Balade en bateau sur les Klongs,  
visite du grand Bouddha, immersion dans  
la spiritualité et les temples

13h00 : Retour et déjeuner au restaurant

15h00 : Atelier N°2

18h00 : Transfert taxi/bus/bateau de  
Bangkok à Ranong (repas et voyage de  
nuit)



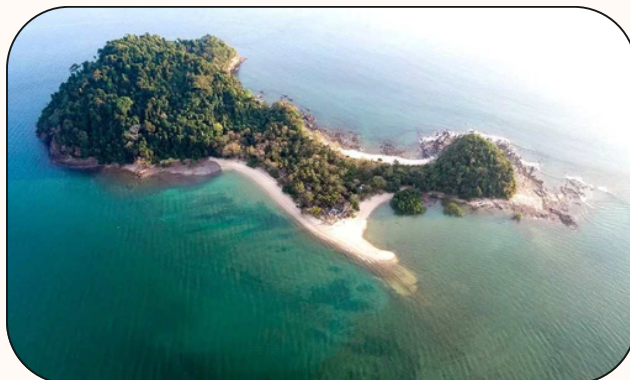
# ITINERAIRE

SUITE

10  
JOURS

## Jour 5 : mar 16 MARS

8h00 : Arrivée sur l'île de Koh Phayam ,  
Petit déjeuner face à la mer  
10h00 : transfert en tuktuk  
11h00 : Installation bungalow individuel  
12h30 : Déjeuner au restaurant  
14h00 : Atelier N°3  
17h00 : Temps libre  
19h00 : dinner au restaurant



## Jour 6 : merc 17 MARS

### Ile de Koh Phayam :

8h00 : Petit-déjeuner les pieds dans le  
sable  
9h00 : Balade à pied, visite du temple sur  
l'eau, rencontres des moines  
12h00 : Transfert tuktuk et déjeuner sur une  
plage sable paradisiaque  
14h00 : Massage au son des vagues  
16h00 : Atelier N°4  
19h00 : Repas au restaurant



## Jour 7 : jeu 18 MARS

### Ile de Koh Phayam :

8h00 : Petit-déjeuner les pieds dans le  
sable  
9h00 : Rencontre du peuple des Mokens,  
découverte de leur mode de vie, apporter  
des fournitures scolaires aux enfants  
10h00 : Balade en bateau, snorkelling  
12h00 : Déjeuner au restaurant  
14h00 : Atelier N°4  
17h00 : Temps libre  
19h00 : Repas au restaurant



# ITINERAIRE SUITE

10  
JOURS



## Jour 9 : sam 20 MARS

### Ile de Koh Phayam :

8h30 : Petit déjeuner  
10h00 : Atelier N°7  
12h00 : déjeuner au restaurant  
14h00 : Temps Libre  
17h00 : Transfert/retour sur Bangkok  
(voyage de nuit)



## Jour 11 : lun 22 MARS

### Jour du départ :

4h00 : Taxi pour rejoindre l'aéroport  
8h00 : Avion - retour Paris

## Jour 8 : ven 19 MARS

### Ile de de Koh Phayam :

8h00 : Petit-déjeuner les pieds dans le sable  
9h00 : Méditation guidée sur la plage  
9h30 : Atelier N°6  
12h00 : Déjeuner au restaurant  
14h00 : Temps libre  
16h00 : Surprise  
19h00 : Repas au restaurant



## Jour 10 : dim 21 MARS

### Retour à Bangkok - Journée Libre

(Arrivée à l'hôtel vers 5h00 du matin, transfert en taxi à l'hôtel, les repas seront prévus à l'hôtel)





**saison 1**

**saison 2**

**saison 3**



# 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 à :  
Coaching de vie et évolution professionnelle (par l'institut de coaching international), la méthode DISC, pédagogie et neurosciences.**

# HEBERGEMENT



## BANGKOK

Mango Lagoon  
en chambre duo



## ILE KOH PHAYAM

June Horizon  
en bungalow plage  
individuel



# 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
- Rejoindre la communauté Ctonap et groupe Whatsapp dédié

## NON INCLU :

- Votre billet d'avion AR avec la Cie Finnair (+/- 650 €)
- Votre assurance
- Vos dépenses personnelles (boissons extra, cadeaux, achat personnel...)
- 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®**

COACHING EVOLUTION PROFESSIONNELLE

**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](mailto:ctoncap.ab@gmail.com)