

VOYAGE DEVELOPPEMENT PERSO EN THAILANDE

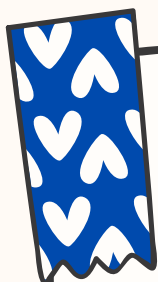
DU 6 AU 16
MARS 2026

PROGRAMME





LES OBJECTIFS DU VOYAGE



**LACHER
PRISE**



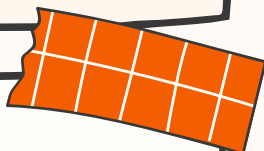
EXPLORER



**SE
RESSOURCER**



**SE
REINVENTER**



COMPENDRE



RIRES



**EQUILIBRE
ET SERENITE**

PROGRESSER



ITINERAIRE

11
JOURS

Jour 1 : ven 06 MARS

- + AVION
Départ 15h00
Aéroport Roissy CDG



Jour 2 : sam 07 MARS

- + Arrivée Bangkok
Transfert hôtel
Temps libre et installation
- + Réunion de démarrage
Apéro/dîner au restaurant



Jour 3 : dim 08 MARS

- + Journée visite : Temple/Palais royal,
Marché aux fleurs
- + Repas aux restaurants
- + Atelier N°1



Jour 4 : lun 09 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)



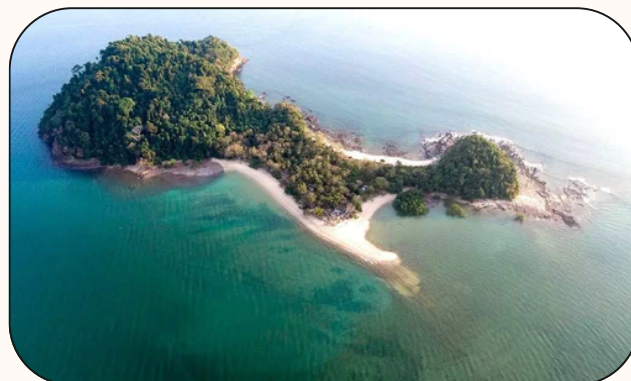
ITINERAIRE

SUITE

11
JOURS

Jour 5 : mar 10 MARS

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



Jour 6 : merc 11 MARS

- + Ile de Koh Phayam :
Visite du temple sur l'eau, rencontres des moines + lieux insolites
- + Atelier N°4
- + Temps libre et repas aux restaurants



Jour 7 : jeu 12 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 13 MARS

- + Ile de Koh Phayam :
Séance de remise en forme
Activité surprise, plage, balade dans la forêt d'Hévéas
- + Atelier N°6
- + Temps libre et repas aux restaurants



ITINERAIRE SUITE

11
JOURS

Jour 9 : sam 14 MARS

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



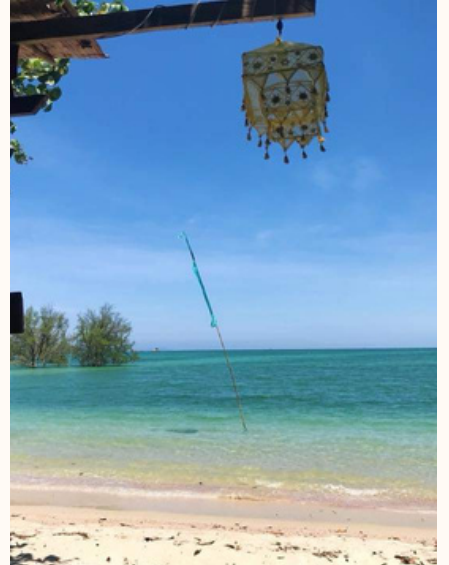
Jour 10 : dim 15 MARS

- + Retour à Bangkok
Détente : piscine et massage
Temps libre
- + Repas aux restaurants

Jour 11 : lun 16 MARS

- + Jour du départ
Transfert aéroport dans la matinée
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

- 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
- Méditation guidée
- Cercle de partages
- 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 : 1850€

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, au féminin

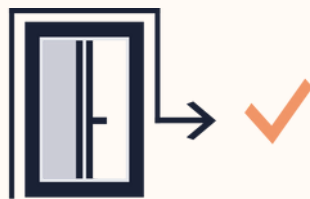


Bienveillance, respect, non jugement.



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





CTONCAP

COACHING DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

And Co

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