



Zen&go vous invite à participer à une Croisière au fil du Mekong en compagnie de Frédéric Lenoir

**Du mardi 18 octobre au dimanche 30 octobre 2022
13 jours / 10 nuits**

Zen&go vous propose de voyager du Cambodge au Vietnam lors d'une croisière inédite sur le Mékong en compagnie du philosophe Frédéric LENOIR. Avec seulement 55 places à bord, devenez l'un des privilégiés à embarquer pour ce voyage à la découverte de la magie des temples d'Angkor, de l'artisanat asiatique traditionnel d'exception et de la vie locale riche en authenticité.

Entre séances de yoga quotidiennes, méditations et randonnées au coeur des traditions asiatiques, vous allez découvrir un continent où la spiritualité est encore très présente. Frédéric Lenoir vous proposera 4 conférences accompagnées de méditations guidées dans lesquelles il abordera l'histoire du Bouddhisme, son lien avec l'Occident et notre rapport au bonheur.

Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1
Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox
35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

PROGRAMME

Jour 1 : Mardi 18 octobre 2022 - Paris CDG

Accueil à l'aéroport de Paris CDG puis vol Paris - Saïgon avec escale.

Jour 2 : Mercredi 19 octobre 2022 - Saïgon - Sud du Vietnam

Arrivée le matin à **Saïgon**.

Départ pour un tour panoramique à travers les grandes artères du centre-ville afin de découvrir le passé colonial de l'ancienne capitale du sud : **le Palais de la Réunification** (vue extérieure), la majestueuse **cathédrale Notre-Dame** et la **célèbre poste centrale** construite par Eiffel.

Transfert à l'hôtel **Sofitel Plaza 4*** (ou similaire).

Déjeuner, puis installation dans les chambres.

Visite du **musée Fito**, dédié à la médecine traditionnelle du Vietnam.

Le soir, mot de bienvenue et dîner en ville.

Nuit à l'hôtel.



Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1

Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox

35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

Jour 3 : Jeudi 20 octobre 2022 - Saïgon / My tho - Sud du Vietnam

Petit déjeuner à l'hôtel, puis transfert pour **My Tho**.

En route, découverte d'une fabrique de laque et arrêt au **marché de Cholon**, ancienne ville commerçante chinoise.

A l'arrivée à My Tho, **embarquement à bord du R/V Mekong Prestige******.

Déjeuner à bord et installation dans les cabines.

Dans l'après-midi, pendant la navigation, **1ère présentation de Frédéric Lenoir : « L'histoire du Bouddhisme »**.

Spectacle de musique traditionnelle, cocktail.

Dîner de bienvenue à bord et nuit à bord.

Jour 4 : Vendredi 21 octobre 2022 - Cai Be/ Sa Dec - Sud du Vietnam

Le matin, séance de yoga sur le pont du bateau.

Petit déjeuner.

Départ en bateaux locaux à travers le **marché flottant** jusqu'à la charmante **cathédrale gothique de Cai Be**, puis débarquement.

Promenade à pied à la rencontre d'une famille spécialisée dans la fabrication artisanale de feuilles de riz et de bonbons à la noix de coco.

Retour à bord.

Traversée de la **province de Vinh Long**, le "Dragon Majestueux", située au centre des régions du delta, entre deux bras du Mékong.

Déjeuner à bord.

Dans l'après-midi, arrivée à **Sa Dec**, où l'écrivain français Marguerite Duras a passé une partie de son enfance. Tour de ville pour s'imprégner de la douce atmosphère de cette ville animée du delta où subsistent quelques maisons coloniales. Visite de la « **Maison du Chinois** », décrite dans L'Amant, transformée en petit musée, puis d'un **temple caodaïste**, étonnante religion synchrétique très présente dans le Sud du Vietnam. Découverte du **marché local coloré**.

Retour sur le bateau, dîner et nuit à bord.

Jour 5 : Samedi 22 octobre 2022 - Tan Chau - Sud Est du Vietnam / Passage de la frontière avec le Cambodge

Le matin, séance de yoga sur le pont du bateau.

Embarquement sur des bateaux locaux à la découverte de **Tan Chau**, petite localité très représentative de cette partie de l'Asie, partagée entre la ruralité et une activité économique animée.

Retour à bord pour le déjeuner.

Navigation paisible vers la **frontière cambodgienne**.

2ème présentation de Frédéric Lenoir : «La conception du bonheur».

Dans l'après-midi, le Mekong Prestige s'arrête à la frontière pour les formalités de sortie du Vietnam et d'entrée au Cambodge.

Dîner et nuit à bord.



Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1

Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox

35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

Jour 6 : Dimanche 23 octobre 2022 - Phnom Penh - Capitale du Cambodge

Le matin, séance de yoga sur le pont du bateau.

Arrivée à **Phnom Penh**, capitale du Cambodge. Autrefois surnommée « la Perle de l'Asie », la ville marque la transition entre l'ancienne ville coloniale aux larges boulevards ombragés et la capitale asiatique foisonnante.

Le matin, visite du **Palais Royal**, vaste ensemble architectural qui constitue aussi la résidence du roi du Cambodge. Visite de la **pagode d'Argent** qui abrite quelques trésors nationaux. Puis, continuation par le **Musée National**, le principal musée historique et archéologique du pays, qui présente l'une des plus importantes collections d'art khmer.

Déjeuner à bord.

Dans l'après-midi, visite du **musée Tuol Sleng**. Cet ancien centre de détention, sinistrement connu comme S-21 entre 1975 et 1979, a été aménagé dans un ancien lycée. Ici, dans une atmosphère recueillie, le visiteur peut prendre la mesure du drame vécu par le peuple cambodgien sous le régime des khmers rouges.

Puis, temps libre pour une découverte individuelle.

En fin de journée, **conférence par le professeur Jean-Michel Filippi sur l'histoire du Cambodge**.

Dîner et nuit à bord.

Jour 7 : Lundi 24 octobre 2022 - Phnom Penh / Ile de la soie - Cambodge

Le matin, séance de yoga sur le pont du bateau.

Tôt le matin, le R/V Mekong Prestige navigue jusqu'à **l'île de la Soie**. Escale et promenade dans un petit village de tisserands.

Puis, le Mekong Prestige reprend sa navigation pour accoster de nouveau à **Phnom Penh**.

Déjeuner à bord.

Dans l'après-midi, promenade à pied jusqu'à la **colline Vat Phnom**. Au sommet de ses 27 mètres, découverte du pittoresque sanctuaire dédié à Mme Penh qui a donné son nom à la ville.

Puis temps libre pour une découverte individuelle.

Dîner, spectacle de danses traditionnelles khmères et nuit à bord.



Jour 8 : Mardi 25 octobre 2022 - Angkor Ban - Nord du Cambodge

Le matin, séance de yoga sur le pont du bateau.

Matinée de navigation sur les superbes méandres du Mékong Supérieur encore sauvage et préservé.

3ème présentation de Frédéric Lenoir : «Notre lien à la nature, et les risques qui pèsent sur elle».

Déjeuner à bord.

En début d'après-midi, arrivée à **Angkor Ban**, l'un des rares villages à ne pas avoir été incendié ou détruit pendant la période des Khmers rouges. C'est une plongée dans le Cambodge intime, au rythme de ses habitants. Visite du **village sur pilotis**, découverte des maisons traditionnelles dont certaines sont plus que centenaires. Arrêt dans une école.

Retour à bord pour la poursuite de la navigation.

Dîner et nuit à bord.

Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1

Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox

35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr



Jour 9 : Mercredi 26 octobre 2022 - Wat Hanchey / Kampong Cham - Cambodge

Le matin, séance de yoga sur le pont du bateau.

Escale à **Wat Hanchey** le matin

Petit déjeuner et visite du **temple pré-Angkorien** situé au sommet d'une colline dominant le Mékong. Datant du VIII^{ème} siècle, ses anciennes structures en brique caractérisent l'architecture de l'Empire Chenla, qui a précédé la gloire d'Angkor.

Retour à bord pour le déjeuner.

Dans l'après-midi, **4^{ème} présentation de Frédéric Lenoir : «Donner du sens à sa vie»**.

Dîner et nuit à bord.

Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1
Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox
35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

Jour 10 : Jeudi 27 octobre 2022 - Kampong Cham / Siem Reap / Temples d'Angkor - Cambodge

Suivant le niveau de l'eau dans le Tonle Sap, navigation jusqu'à **Siem Reap** ou débarquement tôt le matin pour un transfert en car (5h), avec visite du pont de **Kampong Kdei** (datant de l'époque angkorienne) sur la route.

Arrivée à **Siem Reap** et déjeuner au restaurant.

L'après-midi, départ à la découverte **d'Angkor** et de l'une des anciennes capitales de l'Empire khmer, **Angkor Thom**. Au centre de cet ensemble fortifié aux portes monumentales, visite du remarquable **temple Bayon**, édifié par le grand roi bâtisseur Jayavarman VII. Le temple, ceint de tours sculptées de visages souriants, se prolonge par la terrasse des Éléphants et la terrasse du Roi Lépreux dominant la place centrale de cette ancienne cité royale. Angkor Thom compte aussi deux temples pyramidaux importants, le Phimeanakas et le Baphuon dont la restauration, par l'Ecole Française d'Extrême Orient, fut achevée en 2011.

Dîner au restaurant.

Nuit au **Sokha Angkor Resort 4*** (ou similaire).



Jour 11 : Vendredi 28 octobre 2022 - Siem Reap / Temples d'Angkor - Cambodge

Départ pour une journée complète consacrée à **Angkor**.

Le matin, visite du **temple Banteay Srei**. Surnommé « la Citadelle des femmes », ce temple plat cerné de douves, est une merveille édifiée au Xe siècle, dont l'aspect a conservé une remarquable fraîcheur. Prenant appui sur la latérite, le grès rose a été sculpté avec une extrême finesse.

Déjeuner dans un restaurant en ville.

L'après-midi, visite du spectaculaire **temple Ta Prohm**. Immergé dans la végétation tropicale, le lieu a été volontairement laissé dans un état proche de celui de sa redécouverte au début du XXème. Continuation par le temple d'Angkor Vat, le plus grand du site d'Angkor, dont la majesté et l'harmonie constituent un aboutissement de l'art khmer. Les galeries extérieures, décorées de sculptures et de bas-reliefs narratifs, soutiennent un sanctuaire central, royaume des dieux.

Retour à l'hôtel.

Dîner au restaurant et nuit à l'hôtel.



Jour 12 : Samedi 29 octobre 2022 - Siem Reap / Paris CDG

Départ pour la visite des **Artisans d'Angkor**. Cette société, dont la vocation est de développer de façon durable et équitable l'artisanat d'art dans la région d'Angkor, forme chaque année des centaines de jeunes Cambodgiens issus de milieux défavorisés aux métiers de la sculpture sur pierre et bois, de la laque, de la dorure et de la soie.

Pause shopping pour ceux qui le souhaitent.

Déjeuner, puis temps libre avant le transfert vers l'aéroport de Siem Reap.

Envol pour Paris sur vol régulier avec escale.

Jour 13 : Dimanche 30 octobre - Paris CDG

Arrivée à Paris dans la matinée.



Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1

Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox

35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

EXTENSION POSSIBLE

Pré-extension sur la Baie d'Halong au Vietnam du 15 au 19 octobre 2022, avant votre croisière

Jour 1 : Samedi 15 octobre - *Paris - Hanoi*

Départ de Paris sur vol régulier avec escale.

Jour 2 : Dimanche 16 octobre - *Hanoi*

Arrivée à Hanoi dans la matinée.

Accueil par votre guide et transfert à l'hôtel Pan Pacific 5* (ou similaire).

Déjeuner à l'hôtel et installation.



Jour 3 : Lundi 17 octobre - *Hanoi*

Visite du musée d'ethnographie, puis découverte du Temple de la Littérature, où sera évoqué le confucianisme.

Dîner au restaurant. Nuit à l'hôtel.

Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1
Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox
35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

Jour 4 : Mardi 18 octobre - Hanoi / Baie d'Halong

Le matin, découverte panoramique du Hanoi colonial : l'Opéra, le quartier de l'ancienne concession, le bureau de poste, l'ancienne banque d'Indochine, la résidence du Gouverneur. Visite du Musée d'Histoire qui retrace les grandes étapes du Vietnam d'hier à nos jours.

Déjeuner au restaurant.

Dans l'après-midi, visite du Temple Ngoc Son (de la Montagne de Jade) situé au centre-ville, sur l'îlot de Jade, au milieu du lac Hoan Kiem (de l'épée restituée). Promenade en cyclopousse jusqu'au spectacle de marionnettes sur l'eau ayant pour thème la vie quotidienne et les légendes vietnamiennes.

Dîner au restaurant. Nuit à l'hôtel.

Jour 5 : Mercredi 19 octobre - Baie d'Halong / Haiphong / Saigon

Petit déjeuner à l'hôtel

Départ tôt le matin pour la Baie d'Halong (170 km). La Baie d'Halong est inscrite au Patrimoine de l'Humanité depuis 1994.

Vers midi, embarquement sur un bateau de la compagnie Paradise.

Cocktail de bienvenue et appareillage.

Déjeuner-buffet à bord puis départ en tender vers la grotte des Surprises. L'accès à la grotte se fait par une montée de 138 marches. Au retour, après une courte navigation, votre bateau amarre aux abords d'une plage. De là, il est possible d'accéder sur une hauteur pour admirer la vue.

Après le coucher de soleil, cours de cuisine vietnamienne suivi du dîner.

Nuit à bord.

Jour 6 : Jeudi 20 octobre - Haiphong / Saigon

Dans la matinée, après une dernière sortie en petit bateau, retour à l'embarcadere de la compagnie Paradise.

Débarquement et départ en autocar vers Haiphong (60km).

Déjeuner en cours de route vers l'aéroport de Haiphong.

Envol à destination de Saigon pour débiter le programme de votre croisière sur le Mékong.

Agence Zen&go - Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1

Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox

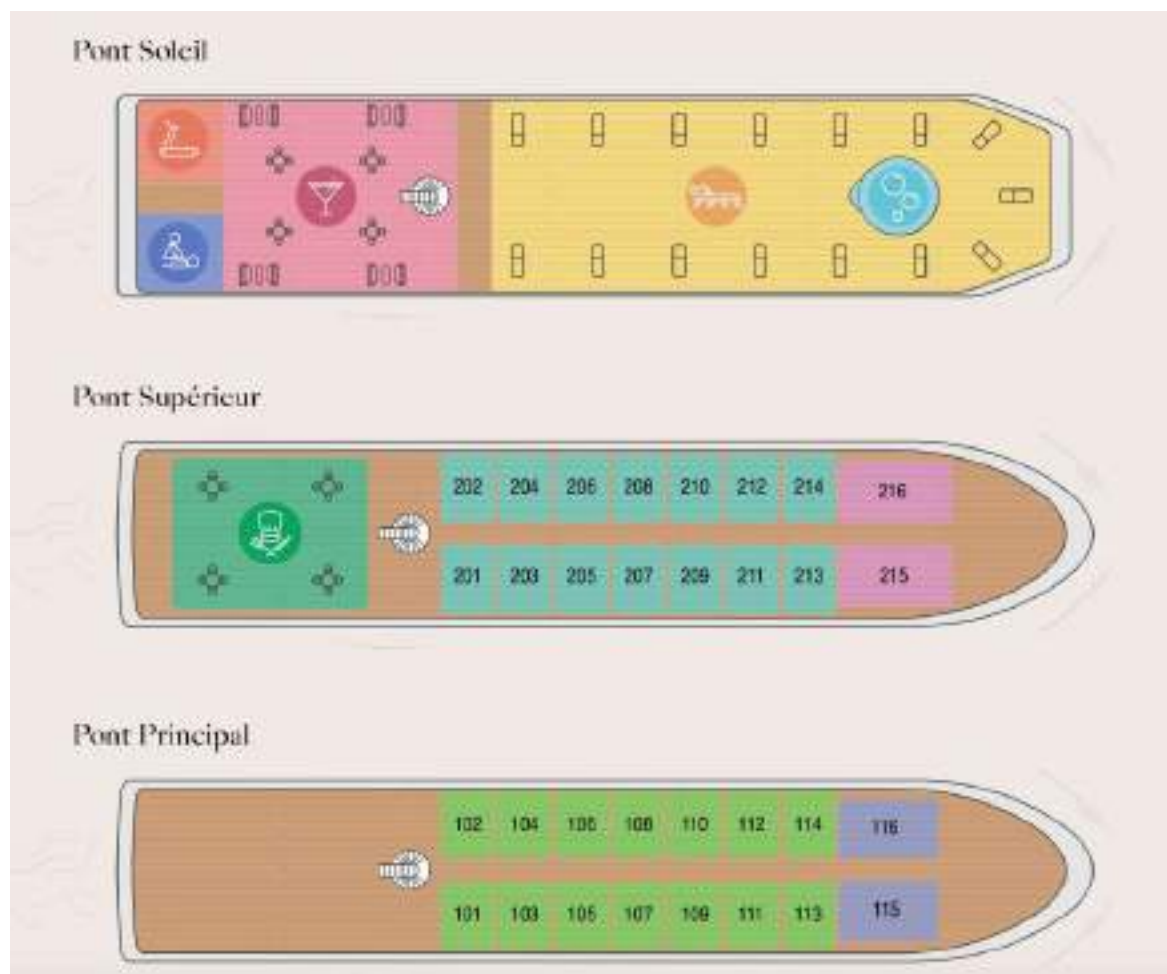
35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

HÉBERGEMENT SUR LE BATEAU

R/V Mekong Prestige

Ce bateau d'exception récent sorti des chantiers navals de Saigon en 2012 offre un grand confort pour ses passagers. Sa petite capacité permet une convivialité tout au long de la croisière. Le style épuré et moderne séduit ses hôtes. Le large Pont Soleil est un spectacle de tous les instants sur les rives vietnamiennes et cambodgiennes. Son faible tirant d'eau permet d'accoster sur les rives des villages bordant le fleuve Mékong.

Plan du bateau



Les espaces communs

Le R/V Mekong Prestige est l'un des premiers bateaux naviguant sur le Mékong, à prendre le parti pris de la modernité et de larges ouvertures sur le fleuve. Les espaces communs, dont le restaurant panoramique et le Lounge Bar, accordent une belle place à une décoration sobre et cosy favorisant une impression d'espace et de calme. Le pont Soleil, équipé de chaises longues et d'un bain à remous, est le lieu de prédilection pour l'observation et la détente. Un espace de remise en forme et deux salons de massage complètent l'installation. Les 32 cabines, spacieuses et toutes extérieures, possèdent une grande baie vitrée et un balcon privé vous permettant de profiter de la vue sur le fleuve en toute intimité.

Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1

Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox

35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

Tout au long de votre croisière, vous serez invités à participer à des animations à bord. Des exposés, animés par vos guides à bord, vous donneront un aperçu des us et coutumes des pays traversés. Au Vietnam, un petit concert de musique du delta du Mékong sera donné à bord et au Cambodge, une jeune troupe vous présentera de gracieuses danses traditionnelles. Sans oublier le cours de cuisine asiatique et la projection au Salon de films liés à la destination.



Les cabines

Spacieuses (20m²) et largement ouvertes sur l'extérieur, les cabines Deluxe sont réparties sur les Ponts Principal et Supérieur. Elles disposent toutes d'une large baie vitrée avec balcon privé et d'une salle d'eau avec douche et toilettes.

Les 2 Junior Suites (24m²) se situent sur le Pont Principal et sont équipées d'une salle de bain avec douche séparée et baignoire, et d'un balcon plus grand.

Les 2 Terrasse Suites (26m²) se situent sur le Pont Supérieur et disposent d'une salle de bain avec douche séparée et baignoire, et d'un balcon plus grand.

Toutes les cabines, avec climatisation individuelle, sont équipées de lits jumeaux pouvant être rapprochés, d'un coin salon avec deux fauteuils, d'une armoire, d'un bureau, d'un coffre-fort et d'un sèche-cheveux.

Le bateau

Longueur : 68 m / Largeur : 13 m

Membres d'équipage : 30

Monnaie à bord : dollar

Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1

Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox

35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

Un accompagnateur/directeur de croisière francophone est présent tout au long du séjour.

Au cours des escales, un guide francophone vous accompagnera sur les sites les plus riches que compte le pays.

L'entretien des cabines est assuré chaque jour ; les draps et linge de toilettes sont changés très fréquemment.

Vous disposez sur notre bateau d'un restaurant panoramique, bar, salon, bain à remous, salle de fitness, salons de massage, boutique. Tous ces services sont payants et à régler sur place.

Pour la journée, nous vous recommandons des vêtements légers et confortables ; le soir, une tenue correcte est demandée et, sans être obligatoire, une tenue un peu plus élégante est à prévoir pour le dîner du Commandant.



Activités à bord

- Cours de yoga le matin sur le pont du bateau
- 4 sessions d'échanges avec Frédéric Lenoir
- 1 massage asiatique de 30 minutes offert
- Atelier cuisine
- Diffusion de films thématiques
- Présentation des us et coutumes
- Spectacles de danse et de marionnettes

Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1

Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox

35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

INTERVENANTS

Frédéric Lenoir, philosophe et sociologue

Les oeuvres de Frédéric Lenoir nourries par les sagesses du monde et la philosophie sont une source d'inspiration et de réconfort, permettant de porter un autre regard sur la vie. Lors de ce voyage le célèbre philosophe et sociologue des religions nous proposera un parcours en 4 étapes, reprenant les thèmes abordés dans ses ouvrages :

Sa première conférence retracera l'histoire du Bouddhisme et sa rencontre avec l'Occident, qui s'est inspiré de sa sagesse. La 2ème nous invitera à voyager dans la conception du Bonheur, thème de son ouvrage "Du bonheur, un voyage philosophique". Puis il abordera une question d'actualité : Notre lien à la nature et les menaces qui pèsent sur elle aujourd'hui. Enfin, pour bien terminer le voyage, il reviendra sur la question "Donner du sens à sa vie", thème de son dernier ouvrage (paru en novembre 2019 chez Albin Michel).



Julie Klotz, diplômée de l'Institut Français de Yoga

Nous avons convié Julie Klotz, diplômée de l'Institut Français de Yoga, qui vous proposera chaque matin à bord une séance de yoga doux, adapté à tous, accompagnée d'un temps de méditation. Imaginez : le jour est levé depuis peu, la vie commence à s'animer sur les rives du Mekong. Nu pieds sur le pont de teck, vous contemplez les rives au gré de la nature et de la vie des habitants. En quelques exercices, vous aidez votre corps à se dénouer de ses tensions, puis vous vous posez pour éveiller vos sens au moment présent. Vient l'heure du petit-déjeuner : vous descendez sereinement profiter du riche buffet froid et chaud au restaurant, avant de vous préparer pour la prochaine visite. Une belle manière de commencer sa journée !

Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1

Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox

35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

Formalités

Passeport valable 6 mois après la date de retour et visa pour les ressortissants français.

Météo

En octobre, les températures moyennes sont comprises entre 25°C et 31°C au Cambodge et 25°C à 28°C dans le sud du Vietnam. Une saison idéale pour découvrir ces régions.

Monnaie

Au Cambodge, la monnaie courante est le Riel. Au Vietnam, c'est le Dong.

Les transactions par carte de crédit (Mastercard et Visa) se développent progressivement. Les chèques de voyage ne sont pas acceptés.

Des guichets de change officiels ont été ouverts dans les principales villes, ainsi que la possibilité de retirer au distributeur. Pour le change, prévoir des billets en parfait état (euros ou dollars). Pour les règlements en liquide, il est impératif de se munir, avant son arrivée, de dollars ou d'euros en billets en très bon état (non pliés, sans tache ni déchirure). Il convient de s'assurer que l'on dispose de moyens de paiement suffisants pour ses frais de voyage et de séjour.

Langue officielle

Au Cambodge la langue officielle est le Khmer tandis qu'au Vietnam c'est le Vietnamien. L'anglais est également parlé et compris par la majorité de la population.

Formalités sanitaires

Vaccins à jour; Il est conseillé de consulter un médecin avant le voyage.

Merci de consulter les mises à jour régulières du site du Ministère des Affaires étrangères (ou celui de votre pays de résidence) : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/israel-territoires-palestiniens/>

Adresses et numéros utiles

Ambassade à l'étranger

Cambodge : 1 boulevard Monivong, Phnom Penh, Cambodge – tél. (855) 023 260 010 - <https://kh.ambafrance.org/>

Vietnam : 57 rue Tran Hung Dao, Hanoi, Vietnam - tél. (84-24) 39 44 57 00 - <https://vn.ambafrance.org/>

Ambassade en France

Cambodge : 4 Rue Adolphe Yvon, 75116 Paris – tél. +33 (0)1 45 03 47 20

Vietnam : 61 Rue de Miromesnil, 75008 Paris - <https://ambassade-vietnam.com/fr/>

Téléphone

Cambodge : +855

Vietnam +84

Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1

Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox

35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

TARIFS ET CONDITIONS

Tarif pour ce voyage : à partir de **4 150€ / personne** (vol inclus) en cabine double sur le pont principal.

Ce tarif comprend :

- Les vols Paris/ Saïgon et Siem Reap/ Paris en classe éco avec escale (Thai Airways, Singapore Airways, Emirates)
- Les taxes portuaires (68€ au 05/02/2021) et aériennes (220€ au 05/02/2021) variables et susceptibles de changement
- L'ensemble des transferts mentionnés au programme
- L'hébergement en cabine double à bord du MEKONG PRESTIGE selon la catégorie choisie (7 nuits)
- L'hébergement en hôtel de catégorie 4 * (normes locales) à Saïgon et Siem Reap en chambre double et petit déjeuner
- La pension complète du déjeuner du jour 2 au petit déjeuner du jour 12
- L'eau minérale, le thé et le café filtre au cours des repas dans les restaurants à Saïgon et Siem Reap
- Les boissons à bord du R/V Mekong Prestige : eau, boissons non alcoolisées en canette, bières locales, thé, café à volonté toute la journée, ainsi que le vin local pendant les repas.
- L'ensemble des visites et entrées sur les sites mentionnés au programme avec guide local francophone
- Les frais de service au personnel de bord
- Les 4 conférences de Frédéric Lenoir
- Les séances de yoga et animations à bord
- Un massage de 30 minutes offert
- Les services d'un directeur de croisière francophone
- L'accompagnement dès l'aéroport
- La garantie financière des fonds déposés chez Zen&go

Ce tarif ne comprend pas :

- L'assurance Annulation ASSUREVER (3,5% du montant du voyage, à partir de 145 euros pour une cabine en Pont Principal en demi double)
- L'assurance Multirisque ASSUREVER incluant l'option "Protection sanitaire" (5,5% du montant du voyage, à partir de 228 euros pour une cabine en Pont Principal en demi double). Pour plus d'infos sur nos assurances CLIQUEZ ICI
- Le visa pour le Cambodge et les frais d'obtention (95 €)
- Les boissons autres que celles mentionnées
- Les pourboires d'usage (7 USD par jour et par personne recommandés)
- Possibilité de vols en classe affaires : nous consulter

Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1

Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox

35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

RÉSERVATION

Contactez-nous pour toute question relative au voyage, et pour vous inscrire, par téléphone ou par email.

Agence Zen&go – Voyages bien-être



+33(0)980329042



35 rue Saint Honoré - 77300 Fontainebleau - France



contact@zenngo.fr



www.zenngo.fr

Agence Zen&go – Voyages bien-être

SAS Chagritas Aventures au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310 1

Immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox

35 rue St Honoré, Mines ParisTech, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail : contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr