

# PILATES & STAND UP PADDLE

## THAÏLANDE

Pilates | Yoga | Paddle | Massages

### Pratiquer la méthode Pilates en Thaïlande sur l'eau et sur les plages.

Chaque année le studio Pilates GAIA organise un voyage bien-être au soleil. Pendant 6 jours, à l'occasion d'un tour des îles de la province de Krabi en Thaïlande. Vous partagerez votre temps entre navigation sur stand up paddle, cours de Pilates et Yoga sur des plages isolées et paradisiaques, relaxation par les massages quotidiens et nourriture saine et parfumée.

UN SEJOUR SPORTIF  
INOUBLIABLE AUX  
COULEURS  
TURQUOISES ET  
ORANGEES.



## 6 JOURS DE REMISE EN FORME

### 2 STAGES AU CHOIX

**STAGE AQUA** Vous vous adonnerez à la pratique de la **méthode Pilates** reconnue pour son action bénéfique sur le renforcement du corps et de l'esprit. 1h par jour sur le sable ou le stand up paddle.

Vous complétez la pratique par des séances de **stand up paddle**, dont le travail en équilibre contribuera à vous donner un corps ferme. 1h30 par jour.

Vous finirez vos journées sportives par les **massages Thaï**. Vous vous sentirez plus zen, plus fort. Ce voyage constitue un break idéal au coeur de l'hiver pour revenir rempli d'énergie.





## Où est-ce ?

Le studio GAIA a choisi d'évoluer dans la mer d'Andaman au large de la province de Krabi en Thaïlande. Les magnifiques reliefs karstiques de la baie de Krabi atteignent leur paroxysme à Railay, destination incontournable pour les amateurs d'escalade.

Un archipel de 5 petites îles gravite autour de ce paysage idyllique : Chicken Island, Tup Island, Poda Island, Railey, Hong's Lagoon (cf. vidéo sur le site : [www.gympilates-bordeaux-fr](http://www.gympilates-bordeaux-fr))

Phi Phi Island - décor du film « la plage » - offre les plus beaux spots de plongées du monde.

Grâce à un réseau développé de Long tail boat (bateau local), 15 à 45 minutes de navigation suffisent pour atteindre des plages de rêve.

Tout au long du voyage, le stand up paddle, nous permettra d'atteindre des zones vierges de touristes. Un tel paysage vu depuis la mer n'a pas d'égal sur terre. **Chaque jour passé sur l'eau se fondera dans un camaïeu turquoise, vert émeraude et vert de jade.**

**STAGE LUXE** Le stage luxe est accessible à tous. Vous pratiquerez 1h de Pilates le matin et 1h de Yoga le soir. Ces cours se dérouleront dans le cadre luxueux de l'hôtel Ban Sainai Resort. Ce stage vous donne du temps libre afin de partager d'autres activités avec votre conjoint, vos amis ou vos enfants. Les activités suivantes vous laisseront un souvenir enchanteur de la Thaïlande : Plongée, visite de la mangrove, escalade (l'un des plus beaux spots du monde), massages, bateau jusqu'aux îles voisines, cours de cuisine Thaï, balade à dos d'éléphants, bains de soleil, etc.



## Combien de jour faut-il prévoir ?

Il faut compter minimum 8 à 9 jours de repos, temps de voyage inclus.

Jour 1 : Départ de France

Jour 2 : Arrivée Krabi/Ao Nang

Jour 3 à 7/8 : Stage sportif de 5 ou 6 jours selon le stage choisi

Jour 8/9 : Départ de Thaïlande



### *Programme jour après jour :*

Pour le stage AQUA, le programme des activités sportives est ajusté chaque jour en fonction de la météo et des circonstances. Il s'agit d'un voyage sportif.

Pour le stage LUXE, rendez-vous à 8h et à 17h pour les cours. Journée libre.

**Le programme complet jour après jour des 2 stages, se trouve page 8 et 9 mais voici un exemple d'une journée type :**

#### Exemple d'une journée stage AQUA

8h Petit déjeuner copieux pour aborder la journée sportive.

9h Départ de l'hôtel en navette, direction la plage d'Ao Nang.

9h30 Départ en bateau local pour un îlot. L'activité dépend de la météo. Il y aura au programme et par ordre de priorité : du Paddle (tour de l'île) Pilates sur paddle ou sur le sable et des étirements. Temps libre pour déjeuner, se reposer, découvrir les fonds marins pour les plus curieux ou visiter. Retour en bateau entre 15h et 17h. Avant le départ vous recevrez le planning détaillé de chacune des journées.

Celui-ci pourra être modifié selon les aléas de la météo. A la fin de la journée, la soirée est libre et nous nous donnons rendez-vous pour le lendemain.

#### Exemple d'une journée stage LUXE

8h Cours de Pilates (1h)

9h Petit déjeuner. Chacun est libre de prendre le petit déjeuner avant ou après le cours, l'important est d'être à l'heure au rendez-vous Pilates ou Yoga. Journée libre.

17h Cours de Yoga (1h)

Soirée libre.



### *Massages ?*

Il est recommandé de se faire masser chaque jour après les cours. L'activité physique stimule les sécrétions et la production de toxines dans le corps. Afin de limiter les courbatures, le massage Thaïlandais est approprié. Généralement puissant, vous pouvez demander une version « édulcorée » adaptée aux occidentaux. Il se fait dans ce cas avec de l'huile et les pressions et les étirements sont moins forts. Divers massages sont proposés à des tarifs très attractifs. (environ 8€ l'heure)

### *A qui s'adresse le stage Aqua ?*

Ce stage s'adresse aux personnes habituées à résister à l'effort. Il faut être capable de rester 3 ou 4 heures exposé au soleil. Vous serez en mouvement, au soleil et sur l'eau de 9h à 15h environ. Vous ne ferez pas du « sport » toute la journée mais vous bougerez. N'est-ce pas la clé du bien-être et d'un corps musclé ?

### *Faut-il avoir déjà pratiqué le stand up*

*paddle ?* Non mais il faut savoir nager impérativement et fournir un certificat de natation ou de plongée.

*Bateau ?* Ne pas avoir le mal de mer car nous atteignons les îlots en bateau.



*Faut-il avoir pratiqué le Pilates ?* Oui il faut avoir pratiqué minimum 10 séances de Pilates sur tapis. Exception : Si vous créez vous même un groupe d'amis non pratiquants, dans ce cas, le stage sera débutant pour la totalité du groupe.

### *A qui s'adresse le stage Luxe ?*

Le stage LUXE est accessible à tous. Il est conseillé de connaître les bases du Pilates. Il faut avoir pratiqué minimum 10 séances de Pilates sur tapis.

## Réunions d'info.

Lors de ces réunions, nous répondrons à toutes vos questions. Elles sont indispensables et certaines obligatoires pour la bonne organisation des stages.

Réunions à 20H15 au studio GAIA à Bordeaux :

20/09/17 - Réunion d'information

18/10/17 - Réunion d'information

29/11/17 - Inscriptions et validation de vos dossiers d'inscriptions

6/12/17 - Achats billets d'avion tous ensemble au studio. (Obligatoire)

10/01/18 - Distribution des stand up paddle et tapis de yoga et dernières explications pratique. (Obligatoire)

## Nombre de participants

Le studio GAIA privilégie depuis 12 ans le petit groupe afin d'en assurer la qualité. Vous serez 7 maximum.

Vous pouvez également privatiser ce voyage et partir avec vos amis et choisir votre niveau d'effort.



## Engagement du studio GAIA ?

Le studio GAIA, représenté par Christine Tessier, propose uniquement de vous encadrer pour la partie sportive du séjour soit 6 jours de 9h à 15h pour le stage AQUA. Il ne peut se substituer à un tour opérateur. De ce fait, aucune réservation ne sera faite par le biais du studio. Nous vous donnerons tous les renseignements pour parvenir à se rejoindre le jour J.

« Ayant expérimentée ce séjour en Février 2015 et 2016, et ayant voyagé trois mois consécutifs en Asie : Thaïlande, Laos, Cambodge puis l'Inde et le Japon, je peux vous orienter dans vos recherches pour les vols et hôtel. Le Tourisme en Thaïlande est très facile et très bien organisé ». Grâce à cette organisation, vous avez la liberté de choisir votre compagnie aérienne, votre hôtel. (sauf pour le stage Luxe) Ce dernier pouvant aller de la guest-house à l'hôtel de luxe.

Vous pouvez prolonger votre séjour en allant au nord du pays où vous apprécierez le trekking, découvrir les temples, l'artisanat local, les réserves d'éléphants ou bien encore longer la côte ouest pour faire de la plongée dans les îles Similan. Libre à chacun de choisir son style de voyage.







Terrasse de l'hôtel Ban Sainai Resort pour le stage LUXE Pilates & Yoga.



Hôtel Ban Sainai Ressort en photos. [www.bansainairesort.com](http://www.bansainairesort.com)

### Tarifs :

**Stage Aqua :** 8 nuits chambre solo hôtel Ban Sanaï Resort + Petit déjeuner + Stage 6 jours Pilates & stand up paddle : 1150€ (hôtel Ban Sainai facultatif : 600€, stage 550€)

**Stage Luxe :** 8 nuits chambre solo hôtel Ban Sanaï Resort + Petit déjeuner + Stage 5 jours Pilates & Yoga : 920€ (hôtel : 600€, stage 320€)

Le tarif des chambre est divisé si vous partagez la chambre. Voir page 7 « Questions fréquentes »

*Estimation budget total ?* Il faut prévoir entre 1800 et 2000 € au total. Ce montant comprend le vol, le stage, l'hôtel, les transports en bateau (pour le stage aqua), les repas et 6 massages.

### *Dates des séjours :*

Stage Aqua : du lundi 5 au 10 février 2018

Stage Luxe : du lundi 12 au 16 février 2018.

*Inscriptions* Les inscriptions se font auprès de Christine Tessier, studio Pilates GAIA à Bordeaux.

06.78.78.68.59

[www.gympilates-bordeaux.fr](http://www.gympilates-bordeaux.fr)

[gympilatesbordeaux@gmail.com](mailto:gympilatesbordeaux@gmail.com)

// Questions fréquentes //

#### **Concernant le Vol :**

Chacun prend son billet d'avion aux dates qu'il l'entend.

L'important est d'être le jour "J" au rendez-vous sportif soit :

Lundi 5 février pour le stage Pilates & Stand up paddle

Lundi 12 février pour le stage Pilates & Yoga

Nous nous réunirons au studio le Mercredi 6 Décembre avec nos ordinateurs respectifs afin que chacun achète son billet d'avion le même jour. (Obligatoire)

#### **Bagages :**

##### *Stage Pilates & Stand up paddle*

Chaque participant doit prendre un stand up paddle comme bagage en soute dans lequel vous pouvez mettre de nombreuses choses sachant qu'il fait 12kg environ et que vous avez droit à 23kg en soute.

Ensuite, un bagage à main suffit pour une semaine.

Le paddle est à faire emballer sous plastique à l'aéroport. Environ 14€.

##### *Stage Pilates & Yoga*

Chaque participant doit prendre un tapis de yoga (fourni par le studio) dans son bagage.

#### **Hôtel :**

##### *Stage Pilates & Stand up paddle*

Je vous propose l'hôtel Ban Sainai Resort. Mais chacun est libre dans le choix de son hôtel.

Nous nous donnons rendez-vous chaque matin à un point de rassemblement.

##### *Stage Pilates et Yoga*

Chaque participant doit prendre l'hôtel Ban Sainai Resort car nous utilisons la terrasse de celui-ci.

#### **Tarif :**

##### *Stage Pilates et Stand up paddle*

8 nuits chambre solo Hôtel luxe + Petit déjeuner + Stage 6 jours Pilates et Paddle = 1150€ (chambre 600€ + stage 550€)

Il s'agit d'une chambre lit double petit déjeuner inclus pour 2.

Le coût de la chambre sera à régler directement à l'hôtel.

Si vous êtes en couple : 75€/nuit X 8 (minimum) = 600 € + stage 550€/personne.

Si vous voyagez avec une amie. Attention c'est le même lit mais on peut demander 2 paires de draps.

Ce sont de grands lits : 37,50€/personne/nuit.

Si vous voyagez à 3. Nous pouvons ajouter un lit simple dans la chambre double au tarif de 30€ par nuit.

Si vous voyagez au delà de 3, il y a également des cottages pour 4 personnes.

##### *Stage Pilates & Yoga*

Hôtel Ban Sainai Resort obligatoire.

Même conditions tarifaires. (Voir ci-dessus)

Chambre 600€+ stage 320€.

#### **Hôtel Ban Sainai Resort : [www.bansainairesort.com](http://www.bansainairesort.com)**

Hôtel avec restaurant, piscine. Sans alcool.

Le tarif indiqué est pour la chambre Cliff cottage.

Vous pouvez bien sûr choisir une prestation plus haute gamme si vous le souhaitez.

Consultez le site et imaginez-vous en Février, au coeur de l'hiver, un peu froid, un peu de pluie et très fatiguée....la projection dans le futur est alléchante grâce aux photos.

## Programme complet des stages

### **Stage Luxe : Pilates & Yoga sur terrasse 2h/jour**

du 12 au 16 février 2018

*Sur la terrasse de l'hôtel Ban Sainai Resort à Ao Nang, province de Krabi en Thaïlande.*

#### **Jour 1 :**

##### **8h : 1h de Pilates sur terrasse à l'hôtel Ban Sainai Resort**

Discussion pour connaître vos attentes, vos difficultés. Mieux se connaître. Mise en route du corps afin d'aborder la semaine dans les meilleures conditions. Révision des fondamentaux de la méthode Pilates.

Petit déjeuner à partager ensemble. (Pas d'obligation à partager le petit déjeuner ensemble, chacun est libre)  
Journée libre. Je pourrais vous guider quand aux activités à faire sur place.

##### **17h : 1h de Yoga sur terrasse à l'hôtel Ban Sainai Resort**

Afin d'entrer dans le stage en toute sérénité, afin de délier le corps engourdi par l'hiver, nous débuterons le stage par une session de yoga doux. Le Yin yoga permet de lâcher prise et de faire « pause ».

#### **Massage**

Le massage en Thaïlande est une institution. Je vous invite à vous faire masser chaque jour afin de régénérer votre corps. Je vous conseille le massage « oil massage ». Celui ci est plus doux que le pur massage Thaï appelé « Thai Massage ». Il existe une multitude de choix de massage.  
Enjoy !

#### **Dîner**

En dehors des 2h de cours d'activité journalière, chacun est libre de vivre son voyage comme il l'entend.  
Je pourrais, vous donner quelques adresses de restaurants, salons de massage et activités diverses.

#### **Jour 2 :**

##### **8h : 1h de Pilates sur terrasse à l'hôtel Ban Sainai Resort**

Le répertoire de Pilates comprend 35 mouvements. Nous apprendrons le nom des exercices. Un enchaînement des exercices sera proposé et enrichi au fur et à mesure que la semaine avancera.

##### **17h : 1h de Yoga sur terrasse à l'hôtel Ban Sainai Resort**

Apprentissage de la posture incontournable du yoga : la salutation au soleil.  
Décortiquée, cette séance sera scolaire, répétée afin de la mémoriser

#### **Jour 3 :**

##### **8h : 1h de Yoga dynamique sur terrasse à l'hôtel Ban Sainai Resort**

Les 2 séances de Yoga précédentes, nous permettrons de pratiquer un yoga fluide et dynamique.

##### **17h : 1h de Pilates sur terrasse à l'hôtel Ban Sainai Resort**

Ce cours de Pilates sera basé sur les exercices entraînant davantage d'étirements.  
Déliez, votre soirée sera douce et apaisée.

#### **Jour 4 :**

##### **8h : 1h de FLOW PILATES sur terrasse à l'hôtel Ban Sainai Resort**

On relie les exercices de Pilates entre eux créant ainsi une chorégraphie. Ce n'est pas de la danse mais une approche contemporaine de la méthode. Le FLOW PILATES est un cours accessible à tous. Les principes fondamentaux de la méthode sont respectés.

Ce cours aura lieu également au studio GAIA à Bordeaux, à compter de septembre, un vendredi par mois de 18h à 20h.

##### **17h : 1h de Yoga (détail en cours)**

#### **Jour 5 :**

##### **8h : 1h de Pilates en équilibre sur terrasse à l'hôtel Ban Sainai Resort**

Découverte du standing Pilates. Un Pilates en équilibre que l'on pratique debout. Beau challenge pour les jambes.  
Concentration accrue.

##### **17h : 1h de Yogalates**

Quand les 2 disciplines se rencontrent, le Pilates et le yoga, ça donne le Yogalates.

L'inspiration de Joseph Pilates s'est faite par le yoga. Créant le lien, nous comprendrons encore mieux où il veut en venir.

Dîner de fin de stage tous ensemble.



**Stage Aqua : Pilates & Stand up paddle**

du 5 au 10 février 2018

*Pilates 1h/jour sur le sable ou sur le stand up paddle + Stand up paddle 1h30/jour  
Aux abords des îles d'Ao Nang, province de Krabi en Thaïlande.*

**JOURNÉE SPORTIVE 1 :****Apprentissage du stand up paddle. + 1 heure de Pilates sur le sable**

Lieu : Plage d'Ao Nang

Départ navette depuis l'hôtel : 9h. Direction la plage d'Ao Nang (10 minutes).

Direction Railay en paddle en longeant la côte.

Arrêt à la plage de Tonsai pour le cours de Pilates : apprentissage de l'enchaînement de base. Réaliser 2 fois.

Déjeuner au restaurant.

Retour au choix en paddle ou en bateau.

Retour entre 16 et 17h.

**JOURNÉE SPORTIVE 2 :****Stand up paddle autour de l'île et Pilates sur paddle ou sur le sable.****Le programme dépend de la météo. L'activité sera décidée à l'arrivée sur l'île.**

Lieu : Chicken Island

Départ navette depuis l'hôtel : 9h. Direction Chicken Island. 20 minutes de bateau local : a long tail boat.

Tour de l'île en paddle pour voir « le cou du poulet » Environ 1h.

1h de Pilates sur Pilates ou sur stand up paddle.

Déjeuner sur place.

Pause : Snorkeling/Marche jusqu'à Tup Island (banc de sable) / sieste

Retour 14h.

**Départ pour Ko phi phi :**

Départ Navette 15h.

Bateau style speed boat (1h).

Une nuit à l'hôtel sur l'île de Ko Phi Phi

Soirée libre/Spectacle de plage/ Massage à « l'hôtel Cabana ». Côté plage.

**JOURNÉE SPORTIVE 3 :****Randonnée jusqu'au point de vue de Ko phi phi. + Yoga. (2 séances)**

Lieu : Ko phi phi

Départ randonnée 7h.

Ascension jusqu'au point de vue. Environ 45 minutes de montée jusqu'au point de vue 1 et 2. Ajouter 30-40 minutes de marche jusqu'au point de vue 3.

Cours de Yoga 1h au view point 3.

Descente pour baignade et déjeuner à la plage.

Retour Ao Nang après avoir fait un plongeon à Maya Beach, la baie du film « la plage »

Arrivée Ao Nang : Séance de yoga doux à l'hôtel. Étirements.

**JOURNÉE SPORTIVE 4 :****Pilates sur paddle**

Grâce matinée.

Lieu : Poda Island

Départ navette depuis l'hôtel : 13h. Direction Poda Island.

20 minutes de bateau.

Session paddle et exercices d'équilibre sur le stand up paddle.

Retour bateau 16h/17h.

**JOURNÉE SPORTIVE 5 :****Stand up paddle à travers les îlots de la baie de Railey.****Séance intense de stand up paddle uniquement.**

Lieu : Railey Est

Départ navette depuis l'hôtel 9h. Direction Railey Ouest. 10 minutes de bateau.

Session paddle/photos.

Déjeuner sur place.

**JOURNÉE SPORTIVE 6 :****Stand up paddle autour de Hong Island. Avec pause au lagon.****Étirements sur stand up paddle.**

Lieu : Hong Island

Départ navette depuis l'hôtel : 8h30. Direction Hong Island.

40 minutes de bateau style speed boat.

Tour de l'île en paddle 1h et session Pilates sur paddle dans le lagon.

Retour bateau 16h.

Dîner de fin de stage tous ensemble.