

PILATES - STAND UP PADDLE - YOGA

THAÏLANDE 2019

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)

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 (1h15)

9h Petit déjeuner.

Journée libre. Découverte de la Mangrove à Krabi, Ascension des marches Tiger Cave (1295 marches), snorkeling sur les îles, Canoë.

17h Cours de Yoga (1h15)

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 .

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.

Rendez-vous infos.

C'est en rendez-vous privé que je me ferais une joie de répondre à vos questions.

Le soir, après les cours, lundi, mardi, mercredi.

Il faut réserver le plus tôt possible les hôtels.

C'est la raison pour laquelle la date limite d'inscription est le 15 septembre 2018.

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.

Un voyage sur mesure

7 PARTICIPANTS EN MODE PRIVILEGE AU



Engagement du studio GAIA ?

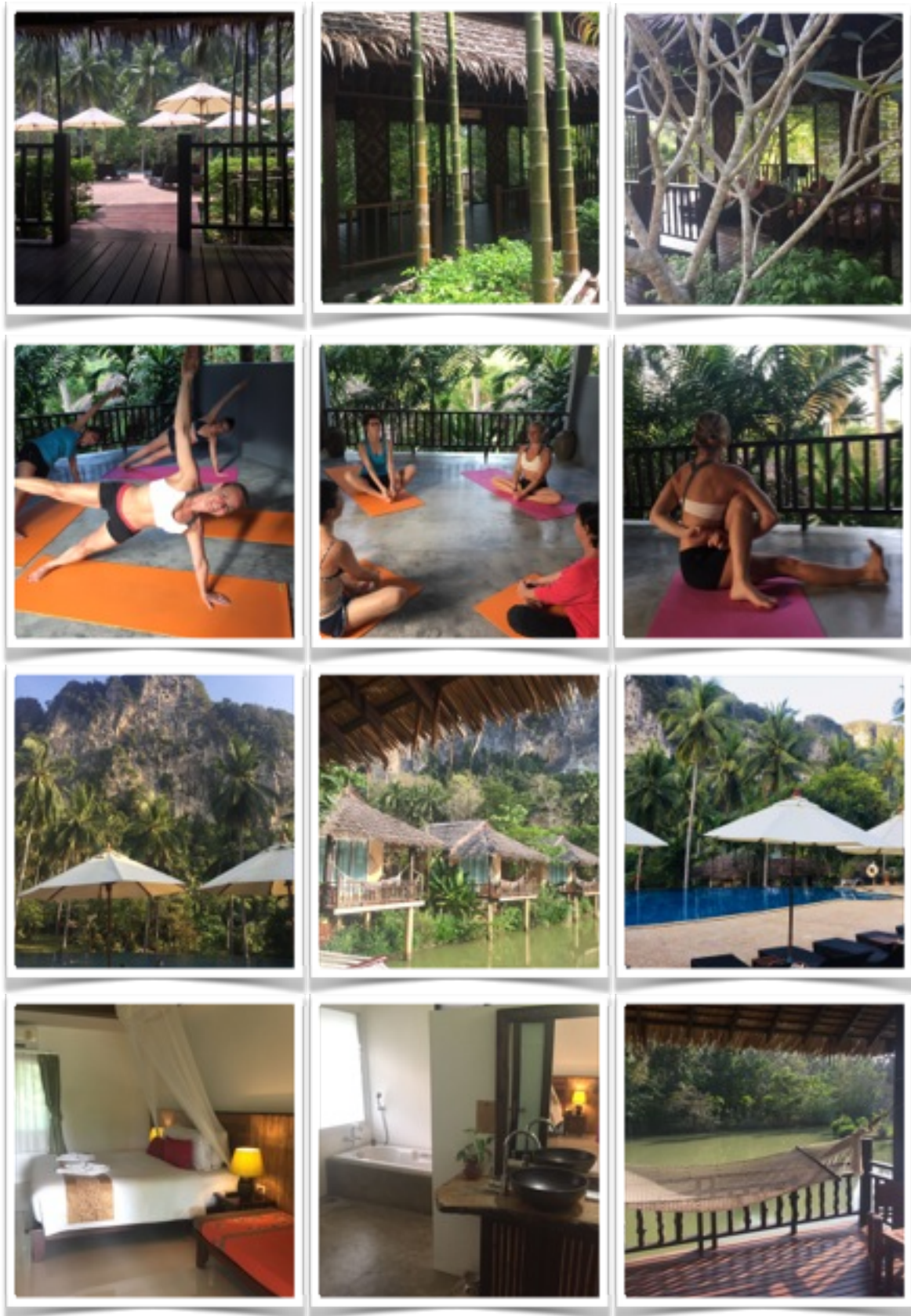
Le studio GAIA, représenté par Christine Tessier, propose uniquement de vous encadrer pour la partie sportive du séjour soit 6 jours de 9h à 15h pour le stage AQUA et les 2h30 de cours pour le stage LUXE. Il ne peut se substituer à un tour opérateur. De ce fait, aucune réservation ne sera faite par le biais du studio. Nous vous donnerons tous les renseignements pour parvenir à se rejoindre le jour J.

« Ayant expérimentée ce séjour de 2015 à 2018 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 Resort en photos. www.bansainairesort.com

Tarifs : (voir détails questions fréquentes)

Stage Aqua : Stage « Aqua » 6 jours Pilates & Stand up paddle : 550 €

Stage Luxe : Stage « Luxe » 10h Pilates & Yoga : 320 €

Estimation budget total ? Il faut prévoir entre 1800 et 2300 € au total selon le stage choisi. 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 25 février 2019 au samedi 2 mars 2019.

Stage Luxe : du dimanche 3 mars au vendredi 8 mars 2019.

Inscriptions

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

06.78.78.68.59

www.gympilates-bordeaux.fr

gympilatesbordeaux@gmail.com

// Questions fréquentes //

Il faut réserver le plus tôt possible les hôtels.

C'est la raison pour laquelle la date limite d'inscription est le **15 septembre 2018**.

Concernant le Vol et transfert :

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

L'important est d'être le jour "J" au rendez-vous sportif (voir dates sur fiche d'inscription)

Vol Bordeaux/Krabi puis transfert en taxi environ 35 à 40 minutes jusqu'à Ao Nang, 700 bath (18€) en passant pas l'hôtel Ban Sainai Resort sinon 600 bath (15€) sur place en taxi privé ou navette à plusieurs 150 bath par personne (4€)

ou

Vol Bordeaux/Phuket puis transfert en taxi jusqu'à Ao Nang. 2H30.

Certains ont aussi fait : Bordeaux/Paris Roissy Charles de Gaulle.

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. Il se plie en 4.

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 pour les cours.

Hôtel Ban Sainai Resort : www.bansainairesort.com

Hôtel avec restaurant, piscine. Sans alcool.

Le tarif indiqué est pour la chambre Cliff cottage.

Vous pouvez également choisir une chambre de catégorie supérieure. A voir directement avec l'hôtel.

Tarifs :*Stage Pilates et Stand up paddle*

Stage 6 jours « Aqua » Pilates et Paddle : 550€ pour le studio GAIA

Hôtel : 8 nuits chambre lit double Hôtel Ban Sainai Resort + Petit déjeuner : environ 80€/nuit.

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

Si vous êtes en couple : 80€/nuit X 8 (minimum) = 640 € + 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 : 40€/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)

Stage 6 jours « Luxe » Pilates et Yoga : 320€ pour le studio GAIA

Frais divers :

Bateau « Stage Aqua » : 180€

Bateau « Stage Luxe » : 55€

Une nuit à Ko phi phi : Hôtel Phi Phi Beach Relax resort : 80€

Massage 1h : 9€

Repas : 200€ pour la semaine.

STAGE « LUXE » PILATES & YOGA SUR LA TERRASSE DE L'HOTEL BAN SAINAI

THAILANDE 2019

Pilates | Yoga | Massages



DIMANCHE 3 MARS AU VENDREDI 8 MARS 2019

Vous pratiquerez le Pilates et le Yoga 2 fois par jour à raison d'1h15 par session.
Ao Nang, province de Krabi en Thaïlande.

Jour 1 Dimanche

Rendez-vous Dimanche 3 mars à 16h. Début du cours à 17h.

1h15 de Yoga 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. Un cours restauratif.

Dîner à partager ensemble à l'hôtel ou en ville selon les envies de chacun. (Pas d'obligation)

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 !

Jour 2 Lundi

8h : 1h15 de Pilates

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. Révisions des fondamentaux.

17h : 1h15 de Yoga

Afin de délier le corps engourdi par l'hiver, nous continuerons le stage par une session de yoga doux.

Le Yin yoga permet de lâcher prise et de faire « pause ».

Jour 3 Mardi

8h : 1h15 de Yoga

Apprentissage de la posture incontournable du yoga : la salutation au soleil.

Décortiquée, cette séance sera scolaire, répétée afin de la mémoriser

17h : 1h15 de Flow Pilates

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 a lieu au studio GAIA à Bordeaux, un vendredi par mois de 18h à 20h.

Jour 4 Mercredi

8h : 1h15 de Yoga et Pilates en équilibre.

Découverte du standing Pilates. Un Pilates en équilibre que l'on pratique debout. Les postures de Yoga en équilibre amènent concentration et apaisement. Beau challenge pour les jambes.

17h : 1h15 de Pilates

Les exercices de Pilates de niveau intermédiaire/avancé seront abordés dans cette session dynamique.

Jour 5 Jeudi

Journée bateau : Transit vers Ko Phi Phi, découvertes des îles : Bambou Island, Pileh island, Viking cave, Maya Bay, Monkey beach, baignade, snorkeling.
Départ 9h. Soirée libre. Pas de cours.

Jour 6 Vendredi

Marche jusqu'au point de vue de Ko phi phi avec session de Yoga 1h15 au view point 3. Lieu : Ko phi phi
Départ 7h.

Ascension jusqu'au point de vue. Descente sur les autres plages. Retour Hôtel. Déjeuner de fin de stage ou dîner selon les programmes de chacun. Retour à Ao Nang ou suite du voyage selon chacun.

STAGE « AQUA » PILATES & STAND UP PADDLE**THAILANDE 2019**

Pilates | Yoga | Stand up paddle | Massages

LUNDI 25 FÉVRIER AU SAMEDI 2 MARS 2019

Vous pratiquerez Le Pilates, le yoga et le stand up paddle.
Ao Nang, province de Krabi en Thaïlande.

Jour 1 Lundi

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 Tonsaï pour le cours de Pilates : apprentissage de l'enchaînement de base. Réaliser 2 fois.

Déjeuner au restaurant ou pique nique selon l'équipe.

Retour au choix en paddle ou en bateau.

Retour entre 16 et 17h.

Jour 2 Mardi

Stand up paddle autour de 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 1h30-45.

Départ de l'île 13h

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 Beach Relax resort.

Méditation au coucher du soleil.

Soirée libre.

Jour 3 Mercredi

Randonnée jusqu'au point de vue de Ko phi phi + Cours de Yoga 1h

Départ randonnée 8h.

Ascension jusqu'au point de vue 3. Cours de yoga puis descente point de vue 1 et 2 puis retour hôtel. 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.

Jour 4 Jeudi

Stand up paddle autour de l'île et Pilates sur le sable.

Grâce matinée.

Lieu : Poda Island

Départ navette depuis l'hôtel : 12h. Direction Poda Island.

20 minutes de bateau.

Tour de l'île et session Pilates dans une petite crique.

Retour bateau 16h/17h.

Jour 5 Vendredi

Stand up paddle autour de Hong Island. Avec pause au lagon.

Etirements et Pilates sur stand up paddle.

Lieu : Hong Island

Départ navette depuis l'hôtel : 9h. 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 le vendredi soir.

Jour 6 Samedi

Stand up paddle à travers les îlots de la baie de Railey + Cours de Pilates sur une petite plage.

Lieu : Railey Ouest.

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

Déjeuner sur place ou retour en bateau au choix.