

Programme du séjour Ethno-naturopathique & humanitaire à la mission NSF Thaïlande du 5 au 20 Décembre 2026



Ce séjour sera basé sur le principe communautaire d'une vie ensemble, à la mission et n'a pas pour vocation de proposer un voyage touristique habituel.

Chacun s'organise comme il veut pour venir à la mission pour ces dates (avec la compagnie d'avion qu'il souhaite et aux dates qu'il veut), il n'est pas obligatoire d'être sur place durant tout ce séjour, chacun compose comme il le souhaite. Il est cependant conseillé de réserver ses billets Paris / Bangkok et Bangkok / Chiang-Raï dès à présent afin d'obtenir de bons tarifs. Il est demandé à tous ceux qui souhaitent aller sur place de bien vouloir nous prévenir dès que possible afin de rejoindre le groupe de communication WhatsApp spécialement ouvert à cette occasion, car certains seront plus aisés de voyager avec d'autres pour les accompagner, on continuera leur périple en Thaïlande ensemble, en dehors de la mission.

Sur place le programme sera le suivant :

- Participation aux activités de la mission : jardins, rizières, élevages, plantations, ruches, préparation des repas, ménage, entretien des espaces et jardins,
- Pratique du yoga, de la méditation, de la cuisine thaïe, de la langue.
- Échanges quotidiens avec les enfants de Bann-Dek
- Fête de Noël réalisée avant l'heure le 3^{ème} week-end de décembre
- Ballades dans les écoles et randonnées thématiques
- Soirées au coin du feu

Possibilité de visites touristiques alentour pour ceux qui le souhaiteront, à leur charge (aide à l'organisation sur place pour constituer des petits groupes et organiser vos ballades).

Le tarif est unique pour tous et l'hébergement se fera en collectif (chambre de 2) à Bann-Louksit, juste à côté de la mission. Il comprend l'hébergement en pension complète : 49 € par personne et par jour, tout au profit de la mission.

Merci à tous de votre implication et de votre confiance et au plaisir de vous retrouver pour continuer cette belle aventure et pour inventer les prochaines ensemble !

Christophe Cannaud

Président de NSF, organisateur et coordinateur pendant du voyage.

BULLETIN D'INSCRIPTION AUX SÉJOURS D'ETNO-NATUROPATHIE & HUMANITAIRE DE BANN-LOUKSIT

Décembre 2026



NOM : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Tél fixe : _____ Tél Mobile : _____
E-mail : _____ Date de naissance : _____

1 - Dates des séjours qui vous intéressent : précisez vos choix

☐

Période entre le dimanche 5 et le dimanche 20 décembre 2026

Précisez ici les jours et heures exacts de votre arrivée et de votre départ :

Arrivée le : _____ Départ le : _____

2 - Hébergement : cochez vos choix

Tous nos séjours se font en **pension complète** : comprend 1 nuit + 1 petit déjeuner + 1 déjeuner + 1 diner par jour.

- **Chambre double** : **49 €** / nuitée / jour et par personne, en pension complète.
- **Chambre individuelle (seulement si disponible)** : + **10 €** / nuitée / jour et par personne en pension complète.

Date

Signature



DÉTAIL D'UN SÉJOUR TYPIQUE à BANN-LOUKSIT centre d'hébergement de la mission NSF



• 7h Lever (ou avant pour les lève-tôt) :

Les enfants se lèvent vers 6h...c'est à ce moment-là que la vraie vie de l'orphelinat commence...avant l'école

Accès libre au dojo pour vos pratiques : Méditation – Yoga ...etc.

• A partir de 7h 30 Chacun prépare son petit déjeuner et petit déjeuner avec ceux qui sont levés

- A partir de 10h et jusqu'à midi : Participation aux activités de la mission : jardins, vergers, potagers, basses cours, plantations, bassins de poisson, bricolages, entretien, différents projets...etc.
- *NB : Le principe est le volontariat, et rien n'est obligatoire mais tout est « réjouissant »*

• 12h 30 Préparation & Déjeuner en commun ou déjeuner dans une gargote du village ou dans les plantations, selon là où se trouvera notre groupe.

- Après midi libre / repos / échanges
- Accès libre au dojo pour vos pratiques, à la bibliothèque de Bann-Louksit, au jacuzzi extérieur, au sauna, et possibilité de se faire masser par des locaux (en supplément) : foot-massage, Thaï, aroma, ballotins de plantes chaudes : tout le bénéfice est versé aux praticiens locaux.
- Cours de thaï et apprentissage des plantes locales
- Visite dans les écoles où NSF agit depuis des années avec ses parrainages scolaires.
- Balades possibles en vélo ou à pieds dans les villages, marché du village, temple...etc.
- A partir de 17h : on rejoint les enfants et on participe à leurs activités d'entretien du lieu

• 19h Dîner en commun et cours de cuisine avec les responsables de la mission

• Dîner avec les enfants

- 19h 30 Veillée libre à Bann-Dek avec les enfants ou entre nous

Sortie touristique :

2 fois par semaine, Bann-Louksit pourra organiser une sortie touristique dans les lieux les plus connus de la région (Triangle d'or, Temples, Tribus locales, Cascades, Birmanie, Fleuve Mae-Kong, Chiang-Raï et Marché de nuit...etc.).

Le choix des destinations se fait habituellement au sein du groupe présent et le prix de l'excursion (trajet en minibus) est partagé entre ceux qui souhaitent faire la ballade. A définir une fois sur place.



SE RENDRE SUR PLACE LES CHOSES À SAVOIR

Se rendre en Thaïlande

Il est nécessaire de réserver votre vol, au moins 2 ou 3 mois à l'avance afin de s'assurer de la disponibilité des places. NSF vous recommande la compagnie Thai-Airways pour la qualité de ses services et la facilité de connexions des vols. Le départ sur la Thaï se fait de l'aéroport de Paris Roissy Charles de Gaulle, chaque jour à 12h30 pour une arrivée le lendemain matin à 06h à Bangkok. Il s'agit du TG 931. Il vous faut également réserver le voyage intérieur dit en « domestic », de Bangkok à Chiang-Raï, sur la thaï-smile par exemple, ceci vous permettant de vous faire enregistrer de Paris directement jusqu'à Chiang-Raï, ainsi vos bagages en soute suivront sans avoir à les récupérer à Bangkok. Il s'agit du WE 130, départ à 08h20 et arrivée à Chiang-Raï à 09h55. Pour le retour, c'est la même chose mais à l'envers. Réservez le retour de Chiang-Raï vers Bangkok, pour le dernier soir de votre séjour, c'est le WE 137, départ 20h45, arrivée Bangkok à 22h10. Et ensuite la connexion du vol de Bangkok / Paris, départ à 00.05 et arrivée à Paris à 06.50 du matin. Cela vous laisse le temps de rentrer chez vous dans la journée. Nous vous recommandons de vous rendre directement sur le site de la Thai Airways International pour faire vos réservations en International : <https://www.thaiairways.com> et sur le site Thai Smile pour le vol intérieur Bangkok-Chiang Rai : <https://www.thaismileair.com>. Le prix des vols varie en fonction de l'époque. Comptez environ 1100 € tout compris. Vous pouvez aussi trouver par vous-mêmes.

Se rendre à Bann-Louksit

Des taxis peuvent vous prendre en charge dès votre sortie d'avion à l'aéroport de Chiang-Raï, situé à environ 50 Km au Nord du lieu. Le tarif du trajet est d'environ 1000 Bahts par trajet (30 €), quel que soit le nombre de passagers. Bann-Louksit est situé dans le village de San-Nakhon, (près de PHAN) qui héberge depuis 1990 la mission humanitaire NSF.

Les choses à savoir pour votre voyage et votre séjour

Valise : ne mettez rien de précieux dans vos valises. En soute, vous avez droit à 20 Kg de bagages par personne, évitez de vous encombrer de choses inutiles. Nous vous invitons à diviser votre valise en deux : la première moitié pour vous, l'autre moitié pour des choses à donner à la mission et aux enfants de l'orphelinat (partie qui sera remplie ensuite par les choses achetées sur place). Dans la valise, moitié pour vous : 2 slips, 2 tee-shirts, 1 short, 1 pantalon long, tenue légère et longue (préférer pantalon à robe), une paire de chaussures ouvertes (genre Tongue) une paire fermée (genre tennis), un maillot de bain, un coupe-vent, un pull, un chapeau pliable ou casquette, trousse de toilette, trousse de pharmacie, une copie du passeport (un service de pressing est possible à Bann-Louksit). Dans la valise moitié pour là-bas : voici quelques idées : 3 cahiers, 10 stylos, 1 lampe de poche, 1 cadeau libre pour 1 enfant, 2 vêtements enfants de 5 à 16 ans, matériel nécessaire à l'échange culturel (voir plus bas), 1 paquet de gâteau de votre région, 1 peluche. Dans votre bagage à mains : pas de lotions ou liquides, vos choses de valeur : passeport, CB, liquidités, appareil photos, caméra, ordinateur portables, téléphone portable (vous pouvez demander l'option monde à votre opérateur)...

Argent sur place : c'est le Bahts. Comptez environ 37 bahts pour 1 €, actuellement. Combien emporter ? Comptez environ 200 à 300 € par personne et par semaine, de liquidité pour vos frais personnels et vérifiez le plafond de retraits par carte bancaire à l'étranger (DAB très répandus). Pensez aussi au prix de votre séjour qui devra être intégralement réglé sur place et prévoyez éventuellement les frais pour des soins ou activités à rajouter une fois sur place.

Échanges culturels : pour vos échanges avec les enfants, apportez des graines à planter (fleurs, légumes), mais surtout apportez un savoir-faire (bricolage, art, artisanat à faire faire et à partager avec l'orphelinat), des livres à images.

Santé : Bann-Louksit dispose d'une petite pharmacie de secours. Les services de santé et hôpitaux sont simples d'accès en Thaïlande. La Thaïlande impose désormais une assurance indépendante : nous vous recommandons le site suivant et de vous assurer pour environ 40 € : <https://www.acs-ami.com>. Assurez-vous également que vous avez une assurance annulation du vol au cas où. Notez bien qu'aucun vaccin n'est obligatoire en Thaïlande, prévoyez seulement des lotions anti-moustiques. Chaque chambre est équipée de moustiquaires. Il n'est pas nécessaire d'avoir un visa pour un séjour de 45 jours. Pour toutes questions, contactez-moi. Christophe

Renvoyez votre bulletin de réservation par mail SVP à nsf@club-internet.fr. Merci