

Voyage de Shambala



Newsletter 5

KOH PHANGAN : FULL MOON PARTY, YOGA & MEDITATION



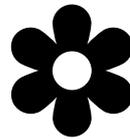
Chaque mois se déroule la fameuse **Full Moon Party** sur la plage de Haad Rin dans le sud de l'île de Koh Phangan (que nous avons adoré). Des dizaines de milliers de visiteurs se rassemblent sur cette plage pour y « fêter la vie » sur de l'électro, house, trance, techno, reggae, funky, psy-trance.

Soyons francs, le but c'est pour la plupart de boire jusqu'à plus soif ou prendre quelques substances en tous genres et participer à des jeux de plage (parfois débiles), habillés en fluo !

Mais le rendez-vous est à honorer ! Spectacles de feu, bodypainting, musiques et danses à gogo, il fallait qu'on y soit pour fêter l'anniversaire du capitaine !



Ambiance très bon enfant, un délicieux mélange de backpackers, peace & love, familles, du moins ce qu'on a vu au début ! A notre réveil, à 6h30, la musique battait toujours son plein et les plus courageux dansaient encore !



Cap à l'ouest de l'île dans le quartier de Sri Thanu, le quartier des fameux Hippies. Nous voici à l'épicentre du yoga, un coin de paradis pour celles et ceux qui veulent dérouler le tapis ! Selon la légende, Koh Phangan repose sur un lit de quartz rose, un cristal au pouvoir de guérison. Beaucoup de personnes y viennent pour guérir leurs blessures physiques et psychiques. Faut croire que ça marche ! Ici on parle « d'énergie de transformation », de marche intérieure...l'île vit au rythme de la pratique du yoga, Vinyasa, Yin, Ashtanga, Hatha, Nidra, Tantra, ou encore d'ateliers de médiation et de pranayamas divers (exercices de respiration aux multiples bienfaits).



Tout est dédié à l'expérimentation du corps et de l'esprit avec des ateliers de guérison, d'ouverture du cœur, d'introspection, de méditation avec les fameux cristaux, de cercles féminins, d'ecstatic dance ou yoga des chakras. Le cadre et l'atmosphère permettent une détente quasi immédiate et s'y prête donc facilement.

CANNABIS LEGALISE EN THAILANDE



Depuis la légalisation du cannabis et du chanvre le 9 juin dernier, la Thaïlande a vu fleurir un nombre incroyable de magasins spécialisés mais pas que ! Les restaurants en vendent, les échoppes du coin également, la culture à domicile est permise, on peut même s'en faire livrer par coursier à moto ! bref, c'est assez original !

En février 2022, le ministère de la Santé Publique avait annoncé qu'il retirait le cannabis et le chanvre de la liste des substances contrôlées de la catégorie des

stupéfiants et 4 mois plus tard la loi était adoptée. Le principal objectif est d'encourager les amateurs à utiliser la Marijuana cultivée en Thaïlande (sur la lignée de l'économie d'autosuffisance mise en place par feu le Roi Rama IX) à des fins thérapeutiques.

10 espèces de plantes de cannabis poussent ici. 1 million de plants de cannabis ont été distribués par le gouvernement aux cultivateurs intéressés !



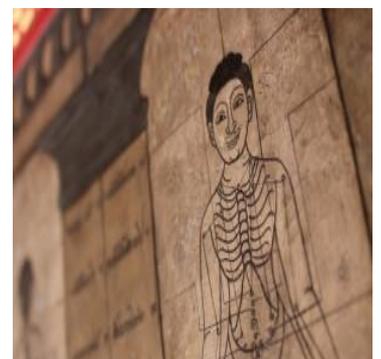
LA CULTURE DU MASSAGE



Impossible de passer à côté d'un massage en Thaïlande ! On a l'embarras du choix. Mais d'où vient cette tradition ?

Le massage thaïlandais traditionnel appelé Nuad en thai, remonte à plus de 2500 ans avec son fondateur, un médecin du nord de l'Inde, Jivako Kumar Bhaccha, ami de Bouddha et médecin de la communauté des moines bouddhistes. Il a créé cette technique inspirée du yoga à l'intention des moines, et elle s'étendit ensuite à la population.

La philosophie du massage Thaï repose sur les **énergies de notre corps**. Ces dernières sont absorbées par la voie respiratoire et l'alimentation puis se répartissent dans les centres énergétiques, situés dans différentes parties du corps ; il s'agit des points d'acupuncture. Le massage Thaï agit sur ces points pour diminuer les problèmes de santé comme les maux de ventres, de dos, des articulations ...



Une **philosophie revitalisante**, qui respecte notre corps dans son intégralité afin de lui redonner une véritable hygiène de vie.

Grâce à son savoir-faire ancestral, le massage thaïlandais s'appuie sur des techniques bien précises, dont celle de l'étirement, véritable séance de stretching pour notre corps !

Connu pour **libérer les énergies et évacuer le stress**, le massage thaïlandais prodigue de nombreux bienfaits. Il favorise une bonne circulation sanguine, ré-harmonise énergétiquement les grandes fonctions du corps, élimine les toxines, redonne du tonus, régularise le sommeil, élimine les raideurs musculaires, assoupli le corps.

Côté porte-monnaie, il ne faut surtout pas s'en priver ! 300 baths pour une heure de massage, soit 8 € ! Quand on pense qu'en France, un massage est en moyenne dans les 80 € !

*Retrouvez l'intégralité de nos photos
dans la section Galerie de notre site !*