

VOYAGE  
CHAMANIQUE  
DANS LE MONDE

MAYYA

12 jours sur un chemin  
spirituel au Mexique

# Une odyssée vers votre éveil intérieur

*Le Mexique, bien plus que des paysages à couper le souffle et des plages paradisiaques, est une terre imprégnée d'une énergie vibratoire unique.*

*Ce programme vous invite à dépasser les sentiers battus et à plonger au cœur de la sagesse ancestrale maya.*

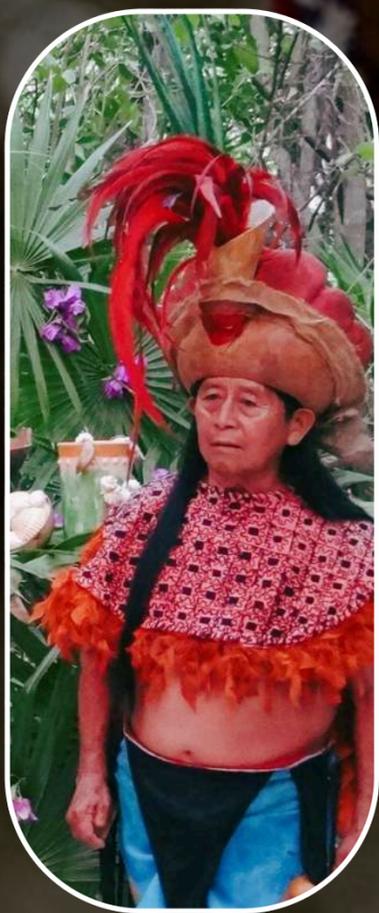
*Embarquez pour un périple spirituel inoubliable, guidé par Jaime, un chaman expérimenté. Au fil des jours, vous découvrirez les sites les plus sacrés des cités et pyramides mayas, où vous aurez l'opportunité de méditer dans des lieux chargés d'une aura particulière*

*Vous participez à des cérémonies purificatrices Temazcals aux côtés de chamans locaux en vue de vous connecter à l'énergie ancestrale des terres sacrées.*

*Voyager en conscience, c'est se connecter à son essence divine. Au travers de méditations, de visualisations et de marches méditatives, vous aurez l'opportunité de ressourcer votre âme, de prendre conscience de vos ressources vitales et énergétiques, et de découvrir des horizons inconnus.*

*Ce voyage chamanique au Mexique est une invitation à vivre une expérience hors du commun. C'est l'occasion de vous ouvrir à de nouvelles dimensions de la réalité, de découvrir des pouvoirs insoupçonnés et de cheminer vers un épanouissement personnel et spirituel sans précédent.*

# Rencontrez vos guides spirituels au Mexique



*Originaire du Yucatán, Roberto, affectueusement surnommé "Abuelo Sagrado" (grand-père sacré) par sa communauté et bien au-delà, est un véritable chaman mexicain. Profondément connecté à la nature, il possède un lien unique et puissant avec les mondes qui l'entourent.*

*Abuelo Sagrado sera votre guide bienveillant lors de voyages chamaniques fascinants vers d'autres dimensions. Il vous accompagnera avec sagesse dans la découverte des connaissances et des enseignements que recèlent ses mondes.*



*Animé d'un amour profond pour son pays natal, le Mexique, Jaime s'est voué à l'étude et à la préservation des spiritualités préhispaniques traditionnelles transmises par sa famille. Expert des dimensions ésotériques et symboliques des civilisations ancestrales, il vous guidera à travers les mystères des lieux sacrés où les sages d'antan accomplissaient leurs rites d'élévation vers des plans de conscience supérieurs. Il sera votre passeur entre les mondes.*



*Katy offre une voie psychocorporelle dédiée à l'harmonisation du corps, de l'esprit et des émotions. En fusionnant la sophrologie avec une approche analytique, sa pratique de la sophro-analyse plonge au cœur de la conscience. Guidée par sa maîtrise de la médecine énergétique, elle œuvre à rétablir l'équilibre énergétique du corps, favorisant ainsi le bien-être émotionnel.*





# JOUR 1



## Mexique mystique



Votre voyage initiatique s'ouvre à vous dès votre arrivée à Cancún. Guidé par un **accompagnateur français**, âme attentive et dévouée, il vous accompagnera tout au long de votre aventure, vous offrant une **immersion culturelle et spirituelle en toute sécurité**.



### Welcome

Installé confortablement dans le véhicule, votre accompagnateur vous conduira vers votre **éco-lodge niché au cœur de la forêt tropicale de la Riviera Maya**. Ce havre de paix marquera le commencement et l'invitation à vous reconnecter à la nature et à vous-même.



### Glamping



Votre première nuit sera bercée par la **sérénité dans une tente de luxe** charmante doté de lits à baldaquin. Un sanctuaire idéal pour vous ressourcer et vous ouvrir à la magie qui vous entoure.





## JOUR 2



# L'Art Ancestral du Bien-Être

Ce matin, vous partirez à la découverte des *Ruines de Tulum* dont le célèbre Temple des Fresques. Cet édifice remarquablement préservé abrite de splendides fresques représentant des scènes de la mythologie maya et des cérémonies religieuses. À l'intérieur, un petit sanctuaire est dédié à **Chaac, le dieu maya de la pluie.**



Ruinas



Vous poursuivrez la journée par une immersion au cœur de la culture maya. À 20 km de Cobá, vous rejoindrez une communauté locale pour découvrir un rituel autour de la boisson de cacao, suivi d'un **massage traditionnel de 30 minutes**, appelé **Sobada** réalisé par les grand-mères du village.

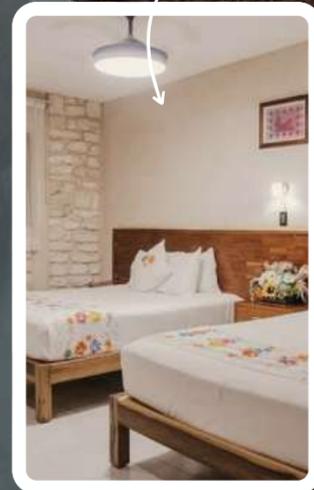


Massage Maya



Vous séjournerez pendant deux nuits dans un charmant hôtel, situé à quelques pas du site archéologique de Cobá. Ce lieu minimaliste, conçu dans le respect de l'environnement, sont construits avec des matériaux durables et des ressources locales. Un cadre idéal pour **une expérience authentique et apaisante.**

Notre Hôtel





## JOUR 3



# Coch Cal Balam

Vous partirez à la découverte d'Ek Balam, d'une cité maya mystique empreinte de spiritualité et dominée par le puissant jaguar noir, animal totémique de l'élite. Au cours de ce voyage initiatique, vous gravirez les marches de l'Acropole, remarquablement conservée, et vous laisserez transporter vers l'époque glorieuse de cette civilisation fascinante.



Acropole



Pour les Mayas, les cenotes étaient des passages mystiques qui reliaient le monde terrestre au royaume des esprits. Vous descendrez aux côtés de votre guide dans les profondeurs d'un cenote, vous connectant ainsi à l'énergie de ce lieu sacré.



Après un bain purificateur, vous vous aventurerez au cœur de la forêt, où vous séjournerez pendant 5 nuits dans une cabane au charme envoûtant. Loin du tumulte du monde extérieur, vous vous retrouverez bercé par les sons de la nature et la douceur de la nuit étoilée.

Notre Cabañas



# JOUR 4 : MATIN

## Réveillez votre âme

Début d'un voyage initiatique de 4 jours qui vous mènera au cœur de votre être profond, guidé par la bienveillance de Katy, votre hôte, sophrologue et experte en énergies. Dès le premier jour, Katy vous dévoilera le programme de cette retraite spirituelle.



Katy



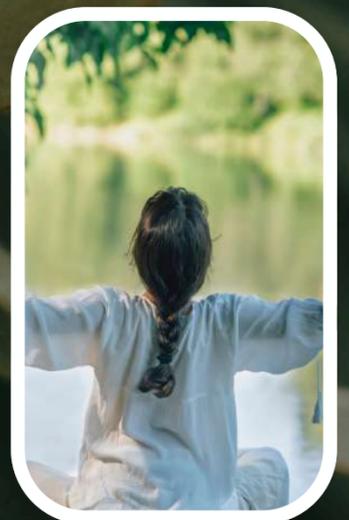
La journée débutera par l'atelier : d C C d ces fragments de vie oubliés qui hantent encore votre présent. Guidés par la bienveillance de Katy, vous apprendrez à les identifier, à les comprendre et à les apaiser. Ensuite, elle vous tournera vers l'avenir afin que vous trouviez votre place unique dans l'univers. elle vous accompagnera dans cette exploration en conscience,



Pour terminer cette matinée en apothéose, guidés par Katy, vous rentrerez dans une méditation profonde avec une intention :

d C C C C C C d

dans un éveil des sens et de la conscience expansée qui permet l'accès à l'ouverture des différentes parties de l'être et du corps.



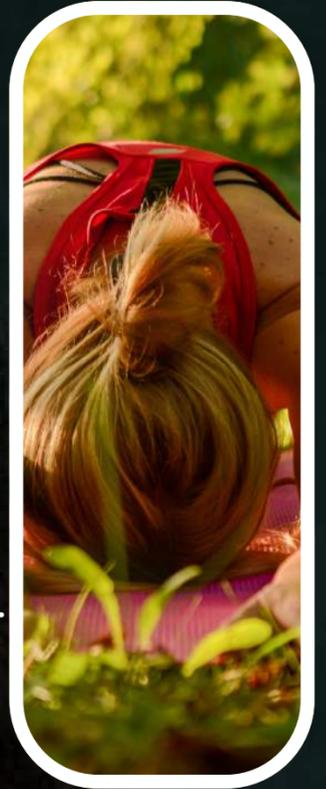
# JOUR 4 : APRÈS-MIDI

## Au cœur de soi

L'après-midi sera béni par la douceur et la préparation sacrée des quatre corps :

sa sa sa a a s

sous la guidance bienveillante de Katy. Une fois que vos corps sont alignés et harmonisés, vous entamerez le voyage de purification de votre aura, enveloppé dans les énergies des fleurs et des cristaux. Cette cérémonie sacrée vise à libérer les tensions, le stress et les pensées négatives.



L'exercice se poursuivra par une plongée profonde dans votre être, à la rencontre de votre ANIMAL TOTEM. Un animal symbolique qui représente les aspects de votre potentiel, et qui vous accompagnera dans les différentes étapes de votre vie vous offrant sa sagesse ancestrale et sa force protectrice.



En début de soirée, nous nous réunirons autour d'un feu sacré. Nous formerons un cercle autour des flammes dansantes. Vous serez invités à vous connecter à l'énergie de guérison chamanique. Ce moment de communion vous permettra de vous libérer des schémas limitatifs et de vous ouvrir à de nouvelles possibilités.



# JOUR 5

## Un oasis de biodiversité

La Réserve de la Biosphère *Río Lagartos* est un joyau de diversité naturelle, abritant mangroves, forêts et une multitude d'espèces animales rares. Véritable sanctuaire pour les oiseaux, on y trouve notamment des flamants roses et des tortues marines venues pondre. Plus de 280 espèces d'oiseaux y nichent et 30 000 migrateurs s'y reposent en hiver.



- Vous embarquerez pour une aventure à travers la biosphère de Rio Lagartos où vous ferez la rencontre de votre capitaine, guide qui vous mènera à travers les eaux mystiques à bord de son navire.
- Vous naviguerez au cœur de la mangrove luxuriante, enveloppés par le chant mélodieux des oiseaux. Là, vous aurez le privilège d'admirer les flamants roses, les aigrettes, les pélicans et bien d'autres encore qui ornent le ciel.
- Votre périple vous conduira également à la rencontre des gardiens ancestraux de ces lieux, les mystérieux crocodiles. Votre guide vous dévoilera leurs repaires secrets et vous permettra d'observer leur fascinante quête alimentaire.
- Après cette exploration enivrante, vous accosterez sur les rives des lacs salins pour une pause régénérante et vous plongerez dans les eaux pour un bain maya à base d'argile naturelle, source de beauté et de renouveau pour l'esprit et le corps.



# JOUR 6



## An coeur des rites Maya

Vous débuterez cette journée par un bain dans un cenote sacré vénéré par les Mayas. Ces puits naturels sont considérés comme des portails vers le monde spirituel.

Après ce bain revitalisant, Katy vous guidera avec une méditation dans cette cenote sur le thème du *le cœur et la tête* et 4' *le cœur et la tête* 4b



Cenote Sacré



Vous allez explorer les mystères des 4' *le cœur et la tête* 4b avec une séance de guérison profonde avec votre chamane. Ensuite, vous plongerez dans un atelier dédié à 4f *le cœur et la tête* 4b. Asymboles puissants de notre polarité masculine et féminine : l'arc représente l'introspection, à découvrir notre essence la plus profonde, tandis que la flèche incarne notre inspiration.



Vous participerez à une cérémonie du Temazcal, guidée par votre chamane. Vous rentrerez dans une hutte, où il entonnera des chants ancestraux en langue "q'eqchi'" et utilisera des plantes médicinales pour vous purifier. La chaleur à l'intérieur du Temazcal vous permettra de transpirer pour vous plonger dans un état de transe.

Temazcal



# JOUR 7

## Mérida et Art de Vivre

Durant cette journée de libre, vous allez explorer **Mérida** qui allie charme historique et ambiance dynamique. Arpentez le fameux Paseo de Montejo, véritable artère emblématique bordée d'édifices coloniaux majestueux. À chaque détour, une nouvelle page d'histoire s'offrira à vous, narrant les fastes d'une cité au carrefour des cultures.



Zocalo



Commencer de beau matin par le Zocalo, la place principale, pour une visite pédestre du cœur de Mérida. De là, admirez la cathédrale San Ildefonso achevée en 1562. Arrêtez-vous devant la façade du XIV<sup>e</sup> siècle de la Casa de Montejo. Ensuite, allez flâner sur le Paseo de Montejo en traversant les parcs coloniaux Santa Lucía et Santa Ana et pour finir, explorez les marchés artisanaux comme Lucas de Galvez, hauts lieux de la gastronomie locale.

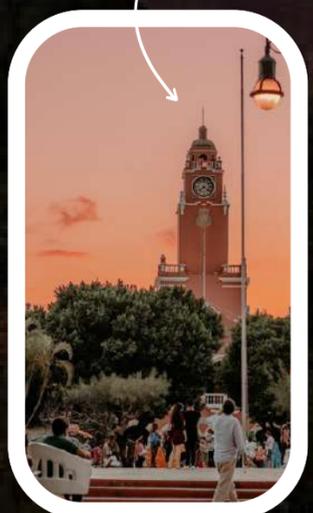


Mercado



Le soir venu, partez à l'exploration des bars emblématiques, à l'image de la *Negrita*, où vous pourrez déguster des cocktails typiques dans une atmosphère chaleureuse ou bien, optez pour une expérience culinaire authentique en vous attablant à la Picheta.

Plaza Principal



# JOUR 8

## LA ROUTE PUUC

Nous partirons pour *Uxmal*, nom qui signifie "trois fois construite" en maya, une ancienne cité maya. Ses bâtiments restaurés et son architecture de style Puuc dévoilent la majesté de cet endroit unique. Érigée entre le 6<sup>e</sup> et le 10<sup>e</sup> siècle, cette cité est aujourd'hui inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO.



Uxmal



Aldea Maya

Nous allons mettre le cap vers un village voisin. Là-bas, nous aurons l'honneur de participer à l'atelier de confection de tortillas ! Vous deviendrez de véritables apprentis de la cuisine maya en malaxant la pâte de maïs. Enfin, réunis autour d'une table, nous dégusterons cette héritage culinaire.



Uxmal

Nous convergerons ensuite avec votre guide chamanique afin de prendre part à une nouvelle célébration du Temazcal. Ses incantations et ses prières seront propices à votre purification intérieure, resserrant les liens qui nous unissent à la source de toute vie.



# JOUR 9 - MATIN

## Au cœur des Temples Ancestraux

Ce matin, guidés par la voix de votre chaman, vous vous embarquerez dans une **d** **a** **à** travers son savoir dans un lieu sacré, là où se rencontrent les éléments naturels et les divinités mayas. Au sein d'un site archéologique chargé d'histoire et d'énergie, vous prendrez position devant une porte vers un point cardinal, vous invitant à une connexion à l'essence même de cette civilisation mystique.



La porte Chikyn

Kabah



### 4 points cardinaux et 4 portes sacrées :

- **La porte Chikyn**, orientée vers le nord, sous le regard bienveillant d'Itzamná, le dieu du ciel, nous inviteront à contempler la sagesse infinie du cosmos et l'ordre parfait de l'univers.
- **La porte Uuchini**, gardienne du sud, nous connectera à l'esprit ardent de Kukulcan, le serpent à plumes, l'élément feu, symbole de passion.
- **La porte Nojol** illuminée par la lumière de l'est, nous fera pénétrer au royaume d'Ixchel, déesse de la lune, de l'amour et de la fertilité.
- **La porte Xaman**, sentinelle de l'ouest, le dieu de la pluie et des orages.

# JOUR 9 - APRÈS-MIDI

## Cérémonie du cacao sacré

L'après-midi va être une expérience transformatrice, car vous allez plonger dans les profondeurs de votre être grâce à la méditation, la respiration et la pratique ancestrale, ancrée dans les traditions chamaniques des civilisations d'Amérique. Ses fèves, issues de la terre, regorgent d'une énergie subtile qui, une fois préparées avec attention et respect, deviennent un breuvage sacré.



- La cérémonie du cacao commence par la préparation des fèves : elles sont torréfiées, broyées et mélangées à de l'eau chaude pour obtenir une pâte dense et onctueuse. Durant cette phase, vous explorerez le cacao avec vos sens : vous le sentez et le touchez pendant sa transformation, de la fève à la pâte.
- Ensuite, vient la méditation du cacao. Avant de le déguster, chacun de nous formule une intention personnelle liée à sa guérison émotionnelle. En se concentrant sur nos sensations, nous méditerons en explorant notre intérieur, tenant notre bol de cacao entre nos mains.
- Enfin, vient le moment de savourer le cacao qui favorisera l'ouverture de votre cœur, facilitera la connexion avec vous-même et les autres.

# JOUR 10

## L'Appel de la Jungle Sacrée

Des motos-taxis vous emmèneront au-delà du monde connu, traversant **les sentiers mystiques de la jungle**. Chaque virage vous rapprochera des énergies primordiales, chaque kilomètre sera une invitation à la découverte spirituelle. Destination : **les cenotes, portails sacrés de la terre** maya, gardiens de secrets millénaires.



Cenote



Tacos Pibil

Trois cenotes secrets vous attendent, loin des regards profanes. Espaces de recueillement où le temps s'arrête, où votre être intérieur dialogue avec les énergies. **Pause gourmande** : Un restaurant authentique révélera les saveurs profondes de la cuisine yucatéque,



Le sanctuaire de votre repos vous accueille. À la tombée du jour, la terrasse "Hameki" vous offrira un dernier dialogue avec l'essence du Yucatán.



Votre Hôtel



# JOUR 11



## L'INGÉNIOSITÉ HUMAINE ET LA PUISSANCE DU COSMOS

Vous partirez à la découverte au cœur du Yucatán où s'élève **majestueusement Chichen Itza**, abritant la pyramide de Kukulcan de 24 mètres. Deux fois par an, lors des équinoxes de printemps et d'automne, le soleil s'aligne parfaitement avec l'escalier de la pyramide, créant une illusion fascinante d'un serpent à plumes glissant le long des marches.

Chichen Itza transcende le simple statut de site archéologique pour devenir un véritable portail vers **une autre réalité, un temple de l'esprit** où chacun peut se reconnecter à sa propre essence et au sacré.

Accompagné de votre guide, Memo, vous **bénéficierez de toute sa connaissance** et de sa passion pour cette civilisation captivante.



L'après-midi, vous explorerez les charmantes ruelles de Valladolid, visitant la cathédrale San Servacio et flânant sur la Plaza. Puis, vous irez à votre hôtel au cœur de la ville. Cette ville sera propice à savourer un dernier **repas convivial, à échanger vos impressions** vos compagnons de voyage et à graver à jamais dans votre mémoire les instants magiques que vous avez partagés.



THE  
END

# JOUR 12 - FIN...

THE  
END

Ce voyage spirituel  
n'est pas une fin,  
mais un nouveau  
commencement.



Votre périple initiatique au cœur du Yucatán s'achève laissant place à un sentiment de plénitude et de gratitude infinie. Vous avez exploré des paysages d'une beauté saisissante, rencontré des personnes inspirantes et vécu des expériences qui ont transformé votre vision du monde.

De retour chez vous, vous portez en vous les trésors de ce voyage : la sagesse des Mayas, la magie de la nature et la puissance de votre propre esprit. Vous êtes désormais prêt à affronter les défis de la vie avec une nouvelle perspective et une énergie renouvelée.

Ce n'est qu'un au revoir au Yucatán, car une partie de vous restera toujours imprégnée de l'esprit de cette terre sacrée. Vous n'oublierez jamais les leçons apprises, les liens créés et les moments de pure magie vécus au cours de ce voyage initiatique.

**“** *Merci Yucatán pour les merveilles que tu as révélées et pour les enseignements précieux que tu m'as offerts. Je repars avec le cœur rempli de gratitude et l'esprit ouvert sur de nouvelles aventures.*

# Investissement Voyage

- Formule de base en chambre à 8 personnes 2 640 €/p
- Option chambre individuelle 455 €/p
- Option avec les repas du midi + 130 €/p
- Option avec les repas du soir + 165 €/p
- *Le partage de chambre est envisageable pour les voyageurs individuels capables de s'accorder sur les horaires de coucher et de lever, ainsi que sur le niveau de luminosité et de bruit souhaités.*

## Tarif par personne

Nb/p.	8	9	10	11
Prix	2 640 €	2 597 €	2 532 €	2 467 €

## Le tarif comprend

- Les transferts aéroport-hôtel-aéroport
- Transports, péages, essences et parking
- Vos guide francophones
- 18 activités au total incluse
- Votre accompagnateur français
- Vos guides spirituels et chamanes
- 11 nuitées en hôtels standard avec petit-déjeuner
- 4 déjeuners du midi inclus
- 2 apéritifs offerts
- Les entrées dans les sites mentionnés au programme

## Le tarif ne comprend pas

- Les vols internationaux
- Certains repas du midi et les repas du soir
- Les pourboires
- Les achats personnels
- L'assurance annulation et assistance

# Votre Inscription



## Premier contact avec Thomas

Cette étape est importante, car elle marque le début de notre voyage ensemble.

C'est le moment parfait pour faire connaissance ! Nous allons échanger en visio sur WhatsApp.

Je serai là pour répondre à toutes les interrogations et clarifier les détails.



## Dénicher le billet d'avion

Tout d'abord, jetez un coup d'œil à la date d'expiration de votre passeport pour éviter les mauvaises surprises.

Une fois que c'est fait, c'est le moment de partir à la chasse aux bons plans de vols.



## Réserver sa place

Une fois le billet d'avion réservé, je vous envoie un devis détaillé. Pour confirmer votre participation, il vous suffit de verser un acompte de 35 % du montant total 2 mois avant le jour J.

Ce montant garantira les réservations de tous les hébergements.



## Vous avez changé d'avis ?

Si vous annulez votre voyage plus d'un mois avant la date de départ,

vous serez remboursé à hauteur de 75 %.

Si vous annulez moins d'un mois avant la date de départ, vous serez remboursé à hauteur de 35 %.



# Le chamane, un voyageur entre les mondes



## C'est quoi un chamane ?

Au cœur des traditions ancestrales, le chamane se dresse comme un pont entre l'humanité et les royaumes invisibles. Figure énigmatique et respectée, il arpente les contrées subtiles de l'esprit pour ramener guérison et harmonie.

Investi par sa communauté, le chaman est un maître des états modifiés de conscience. Tambours, chants et plantes sacrées l'accompagnent dans ses voyages chamaniques, où il dialogue avec les esprits alliés, gardiens de sagesse et de pouvoir.

Par ses rituels et ses cérémonies, le chaman tisse une toile de connexion entre le monde visible et l'invisible. Il soigne les âmes blessées, apaise les esprits tourmentés et restaure l'équilibre perdu.

Guérisseur, voyant, oracle, artiste, le chaman revêt de multiples visages au service de la vie.

Protecteur de la nature et amoureux de ses mystères, le chaman puise son inspiration dans le souffle de la Terre et le chant des étoiles. Il nous invite à respecter les cycles sacrés de l'existence et à chérir l'harmonie fragile qui relie toutes choses.



# Le Temazcal, la Hutte de Sudation Maya



Loin dans les méandres du temps, où les savoirs ancestraux s'entremêlent aux murmures de la terre, se niche un rituel sacré aux vertus millénaires : Le Temazcal. Ce sanctuaire de purification, hérité de la sagesse des Aztèques, des Mayas et des Zapotèques, invite à une exploration profonde de l'être, à une traversée initiatique vers les rives de la guérison.

Plus qu'un simple bain de vapeur, le temazcal est une odyssée spirituelle où âme et corps se lient dans une quête d'harmonie. Dans la douce chaleur de la hutte en briques, semblable à un utérus maternel, les pierres volcaniques, messagères du feu primordial, diffusent leurs énergies bienfaitantes. Sous la guidance éclairée d'un chaman, les herbes sacrées, telles un encens mystique, libèrent leurs parfums envoûtants, tissant un pont invisible entre le ciel et la terre, entre l'homme et le divin





# L'Expérience Transformatrice

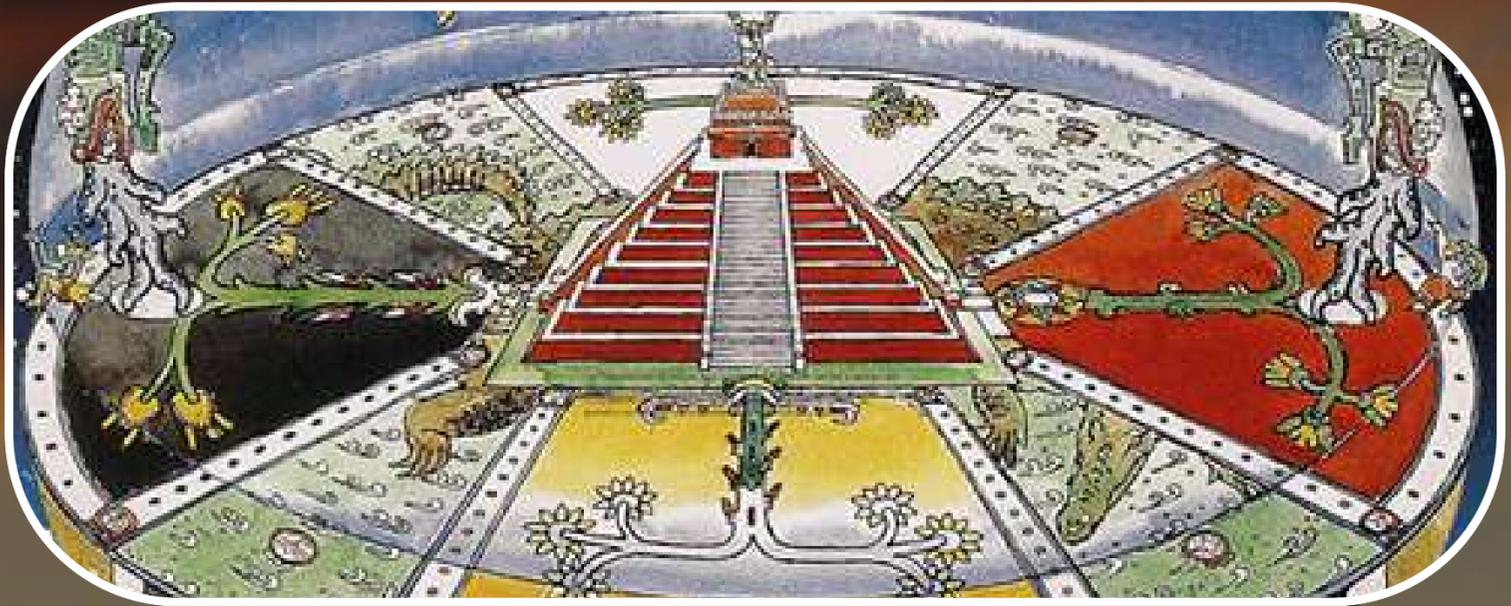


Chaque étape de ce rituel ancestral est imprégnée d'une symbolique profonde. La porte basse, seuil de renaissance, marque le passage vers une nouvelle dimension de l'être. Dans l'obscurité enveloppante de la hutte, la chaleur humide agit comme un catalyseur de transformation, dissolvant les tensions physiques et les blocages émotionnels. Les chants et les prières, rythmés par le tambour chamanique, résonnent comme des vibrations curatives, harmonisant le corps et l'esprit.

Au cœur de ce voyage initiatique, le Temazcal favorise une connexion profonde avec soi-même, avec la nature et avec l'univers. Les toxines, tant physiques que spirituelles, s'évacuent au fil des cycles de sudation, laissant place à une sensation de légèreté et de renouveau. L'esprit, apaisé par la chaleur et les fumigations, s'ouvre à de nouvelles perspectives, tandis que le corps se régénère par l'énergie vitale qui le traverse.

Le Temazcal n'est pas qu'une simple pratique ancestrale : c'est une invitation à un voyage extraordinaire vers la guérison et l'éveil, un appel à renouer avec la sagesse immémoriale qui sommeille en chacun de nous, un chemin vers l'harmonie.

# Méditation Mayas



Chez les Mayas, les quatre portes cardinales, également appelées portes cosmiques, représentaient des points d'accès symboliques entre le monde terrestre et les plans spirituels ou célestes. Elles étaient associées à des directions cardinales spécifiques, à des couleurs, à des divinités et à des concepts cosmiques.

Les quatre portes cardinales et leurs significations:

- **Nord: Ak'bal ("nuit" ou "obscurité")** - Associé à la couleur noire, au dieu Tezcatlipoca (dieu de la nuit et de la magie), et à l'élément terre. Représentait le monde souterrain, la mort et la transformation.
- **Sud: K'an ("jaune" ou "maïs")** - Associé à la couleur jaune, au dieu Itzamná (dieu de la création et du savoir), et à l'élément feu. Représentait le monde céleste, la vie, la fertilité et la maturité.
- **Est: Manik' ("griffe" ou "pouvoir")** - Associé à la couleur rouge, au dieu Kukulcan (dieu du vent et du serpent à plumes), et à l'élément air. Représentait l'aube, la naissance, la créativité et le renouveau.
- **Ouest: G'uk' ("hibou" ou "sagesse")** - Associé à la couleur blanche, au dieu Chaac (dieu de la pluie et de l'orage), et à l'élément eau. Représentait le coucher du soleil, la mort, l'introspection et la sagesse.



Les portes cardinales jouaient un rôle crucial dans la cosmologie maya, influençant divers aspects de leur vie, tels que:

- **Rituels:** Les Mayas organisaient des cérémonies et des offrandes spécifiques à chaque porte cardinale pour demander la protection des divinités.
- **Construction:** L'orientation des temples et des bâtiments importants était souvent déterminée par l'alignement avec les portes cardinales, reflétant leur importance symbolique.
- **Astronomie:** Les observations astronomiques, comme les positions du soleil et des étoiles, étaient liées aux portes cardinales, permettant aux Mayas de mieux comprendre les cycles cosmiques.
- **Agriculture:** Les cycles agricoles étaient également associés aux portes cardinales, influençant les semis et les récoltes en fonction des énergies dominantes.

Les quatre portes cardinales étaient bien plus que de simples points géographiques. Elles représentaient une connexion profonde entre le monde physique et les royaumes spirituels, influençant la vie quotidienne et les pratiques religieuses.

# Un voyage dans le temps

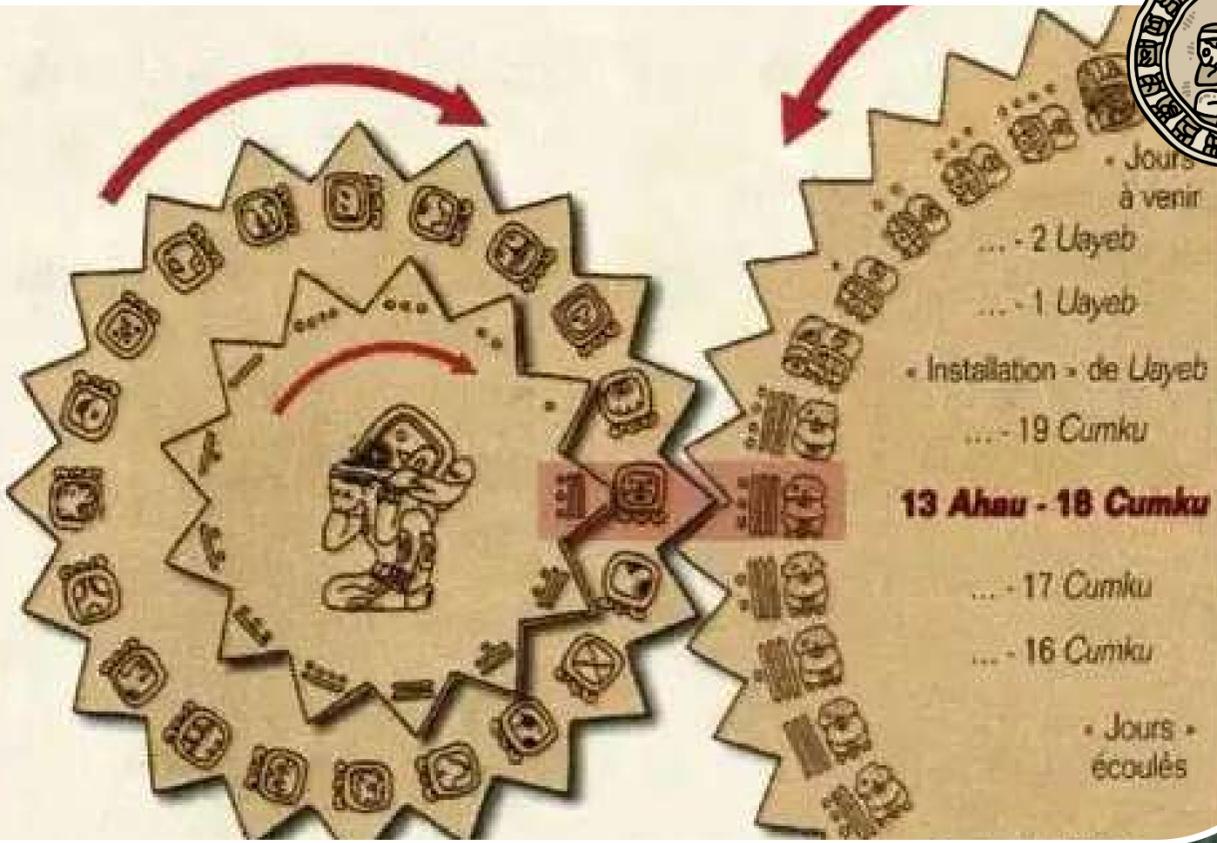


Chez les mayas la vie était rythmée par des cycles cosmiques, pour eux le temps n'était pas une ligne droite, mais une symphonie complexe de jours, de mois et d'années entrelacés, créant un calendrier d'une précision remarquable.

Deux rouages principaux composaient ce système :

- **Le Tzolk'in, un cycle sacré de 260 jours,** semblable à une roue cosmique en perpétuelle rotation. Chaque jour était marqué par un glyphe et un chiffre, créant 260 combinaisons uniques aux influences bénéfiques ou néfastes.
- **Le Haab, un calendrier solaire de 365 jours,** rythmant le cycle des saisons et des récoltes. 18 mois de 20 jours, ponctués par 5 jours de mauvais augure, composaient cette année solaire, orchestrant la vie quotidienne et les rites agraires.

Pour sonder les profondeurs du temps, ils entrelacèrent le Tzolk'in et le Haab dans une valse cosmique appelée "la roue calendrique". 52 années lunaires s'écoulaient ainsi, chaque jour marqué par une combinaison unique de glyphes et de chiffres, une signature céleste unique.



Afin de mesurer le temps à des échelles plus vastes, les Mayas multipliaient les jours par 18 ou 20, donnant naissance à des unités comme les Uinals, Tuns, Katuns et Baktuns. Chaque unité était associée à un glyphe spécifique, permettant de retracer des périodes de plusieurs siècles.

En déchiffrant les inscriptions gravées sur les stèles, les chercheurs ont pu retracer l'histoire des Mayas, datant les règnes des rois et les événements cosmiques majeurs. Une de ces dates, le 13 août 3314 av. J.-C., marque le début d'un cycle selon le calendrier Maya, une date qui a donné lieu à de nombreuses interprétations et spéculations, notamment autour de la fameuse prophétie du 21 décembre 2012.

Loin d'être une simple mesure du temps, les calendriers Mayas étaient une expression profonde de leur vision du monde, reliant l'humanité aux cycles cosmiques et aux divinités. Leur ingéniosité et leur sagesse continuent de fasciner et d'inspirer le monde aujourd'hui, nous rappelant l'importance de l'harmonie entre l'homme et l'univers.

## L'EAU DU ROBINET EST-ELLE POTABLE ?

Il est important de savoir que l'eau du robinet n'est pas potable au Mexique. En revanche, il est tout à fait possible de se brosser les dents avec. De même, les glaçons sont fabriqués à partir d'une eau propre et naturelle, donc vous pouvez les consommer sans souci.



## FAUT-IL PAYER LES ACHATS EN ESPÈCES ?

Les cartes bancaires internationales sont acceptées dans les magasins et les hôtels.

En revanche, pour les pourboires, il est préférable d'avoir de l'espèces.

Ne retirer pas plus de 5000 pesos au guichet !



## LE POURBOIRE AU MEXIQUE ?

Le pourboire est obligatoire car les salaires sont bas... Il faut compter 10% au minimum du prix de votre addition ou du service. Ici, le pourboire s'appelle « la propina » et elle est à donner pour les services d'un guide et même pour le pompiste.

TIPS

## OÙ SE PROCURER UNE CARTE SIM ?

Si vous voulez du réseau pour appeler les proches à tout moment alors je vous recommande de vous rendre dans les supérettes comme "OXXO" ou "7 Eleven", où vous trouverez des cartes SIM avec la compagnie TELCEL pour 3€ et la recharge pour internet pour 10€.



## FAUT-IL NÉGOCIER LES PRIX ?

Oui, il faut gérer l'art de la négociation, car dans les endroits touristiques, les locaux gonflent les prix et feront tout pour vous vendre des produits extrêmement chers. Il est nécessaire de toujours discuter avec eux.



## NIVEAU MOUSTIQUE AU YUCATÁN ?

Pour profiter pleinement de votre séjour, la clé est simple : dès votre arrivée, procurez-vous du répulsif local. Inutile d'apporter des produits français, car comme disent les Mexicains : nos anti-moustiques ne sont que des hors-d'œuvre pour les moustiques locaux !



## LE YUCATÁN EST-IL SÛR ?

Le Yucatán est sûr, vous verrez des forces de polices de partout, mais il est bon de noter que le salaire minimum au Mexique est d'environ 350 €. Par conséquent, il est crucial de prendre certaines précautions qui relèvent du bon sens.



## AI-JE BESOIN D'UN VISA ?

Les citoyens français ne sont pas tenus d'obtenir un visa de court séjour pour voyager au Mexique à des fins touristiques, mais leur séjour ne peut pas excéder 180 jours.



## JE NE PARLE PAS ESPAGNOL...

Soyez rassuré ! Tous vos guides durant le séjour seront francophones. De plus, je serai présent à vos côtés tout au long du séjour pour vous assister en cas de besoin. Je pourrai vous aider à traduire les conversations avec les habitants.

**GRACIAS**

## AI-JE BESOIN D'UN VACCIN

Au Mexique, la vaccination n'est pas obligatoire. La qualité des installations médicales est généralement très bonne, mais leur accessibilité varie selon la région où vous vous trouvez.



## NIVEAU ASSURANCES ?

Pendant le road trip, une assurance est incluse pour le véhicule. Cependant, pour une couverture plus complète, vous pouvez souscrire une assurance supplémentaire auprès d'Alliance ou de Chapka. Le coût est d'environ de 250 euros.



## EN CAS DE FORTE INTEMPÉRIE

En cas d'intempéries, les activités et les excursions peuvent être partiellement remboursables si les autorités ordonnent leur annulation, comme lors d'un ouragan ou de très fortes pluies. Dans le cas contraire, nous maintiendrons les activités prévues.



# QUE METTRE DANS SA VALISE ?



IDEAL POUR UN ROADTRIP :  
BAGAGE 66-75CM FORMAT COMPACT  
POUR UNE NAVIGATION  
SOUPLE ET RÉACTIVE



## Côté documents :

- Votre passeport en cours de validité (6 mois).
- Votre billet d'avion (sur votre boîte mail).
- De l'argent en liquide dans votre portefeuille (300 euros max).
- Votre carte bancaire, si possible NEO-BANQUE.

## Côté vêtements :

- Bien sûr, prenez votre maillot de bain !
- Prenez des habits légers, en coton si possible, car l'air est humide et un parka s'il se met à pleuvoir
- Un chapeau protecteur contre le soleil
- Une paire de chaussures de marche et de ville.
- Paire de lunettes de soleil et serviette de plage.
- Un sac à dos pour partir sur les sites archéologiques et mettre votre gourde d'eau.

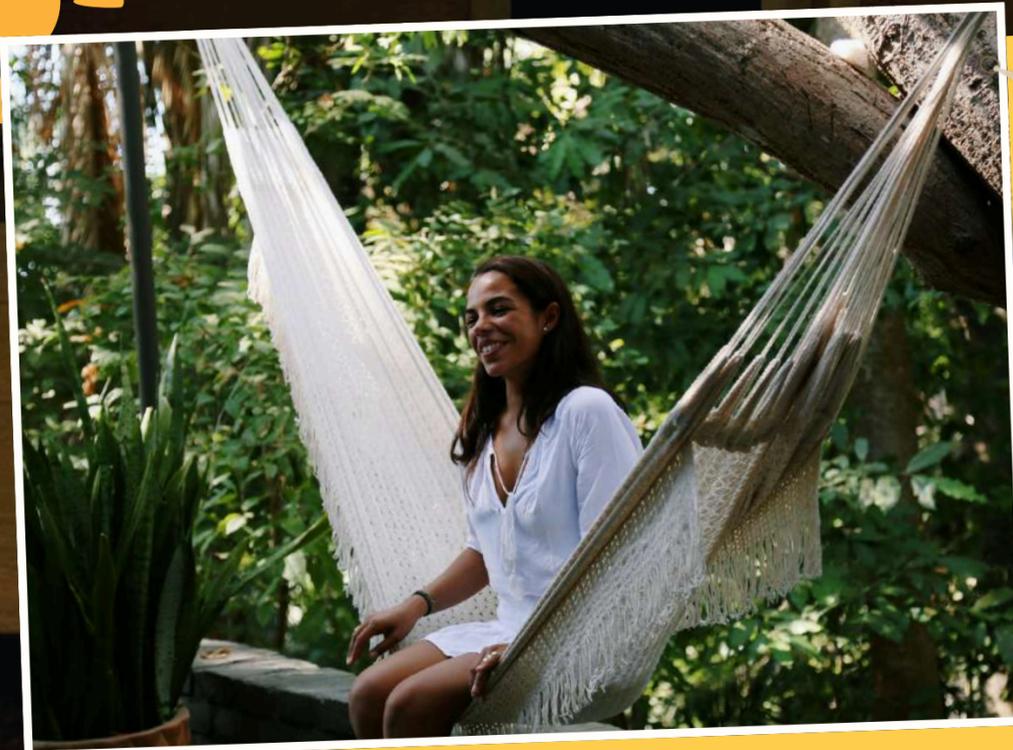
## Côté matériels :

- Un adaptateur électrique, (facile sur place)
- Prenez un bon appareil photo et drone.
- Embarquez une coque waterproof
- Vos écouteurs pour profiter de la musique.
- Une clé USB si vous voulez mettre vos musique dans le véhicule.

## Côté trousse de toilettes :

- Prenez les essentiels (brosse à dents et savon pour le corps)
- Votre parfum préféré et du déodorant.
- Votre crème solaire (indice de protection élevée).
- De la Biafine (pour les brûlures du soleil).

# QUELS SOUVENIRS RAMENER DU *Mexique* ?



# 15 SOUVENIRS DU MEXIQUE À METTRE DANS SA VALISE

- Les crânes en tout genre
- La vaisselle mexicaine peinte à la main
- Les Alebrijes
- Tequila, mezcal ... les alcools souvenirs
- Le café, un souvenir made in Mexico
- Le chocolat Maya
- Les sauces et épices mexicaines
- Les hamacs, spécialité du Yucatan
- Les sacs du Mexique
- Les Huaraches : les sandales en cuir
- Les totems Mayas
- Les objets à l'effigie de Frida Kahlo
- Les guayaberas, hipil et terno

## OÙ ACHETER DES SOUVENIRS À MÉRIDA ?

- GRAN MERCADO SAN BENITO
- OK MAGUEY
- SEÑOR COCO
- BAZAR DE ARTESANÍAS GARCÍA REJÓN
- CAB GUAYABERAS FINAS
- ESENCIA MAYA
- HENEQUEN ARTE GALERIA
- EL HAMAQUERO
- ENTRE CORCHOS

CARTE  
D'IDENTITE  
DU  
MEXIQUE





# Carte d'identité DU MEXIQUE



Nom officiel : États-Unis Mexicains (Estados Unidos Mexicanos)

Capitale : Mexico (Ciudad de México)

Superficie : 1 964 375 km<sup>2</sup> (14<sup>e</sup> pays le plus grand au monde)

Population : Environ 130 millions d'habitants (2024)

Langue officielle : Espagnol

Langues indigènes reconnues : Plus de 60, dont le nahuatl, le maya et le zapotèque

Monnaie : Peso mexicain (MXN)

Fuseaux horaires : Entre UTC-8 et UTC-5 (varie selon les États)

Régime politique : République fédérale présidentielle

Président : Claudia Sheinbaum (2024)

## Religions principales :

- Catholicisme (environ 78 %)
- Protestantisme et autres (environ 11 %)
- Sans religion ou autres croyances

## Drapeau :

- Trois bandes verticales (verte, blanche et rouge) avec un aigle dévorant un serpent sur un cactus au centre.

## Symboles du Mexique :

- Animal national : Aigle royal
- Fleur nationale : Dahlia
- Arbre national : Ceiba

## Géographie :

- Entouré par : États-Unis (nord), Guatemala et Belize (sud-est), océan Pacifique (ouest), golfe du Mexique et mer des Caraïbes (est).
- Reliefs : Chaînes de montagnes (Sierra Madre), hauts plateaux et côtes.
- Volcans emblématiques : Popocatépetl et Iztaccíhuatl.
- Sites naturels : Cenotes, désert de Sonora, canyon du Sumidero, et lagune de Bacalar.

## Fierté culturelle :

- Cuisine : Tacos, tamales, mole, guacamole, et tequila.
- Fêtes : Día de Muertos, Cinco de Mayo, Grito de Independencia.
- Patrimoine mondial UNESCO : 35 sites (Chichén Itzá, Teotihuacán, Sian Ka'an, etc.).

## Devise nationale :

"La Patria es Primero" (La patrie avant tout).

# Les 15 commandements du voyageur responsable

1. Optez pour des experts passionnés et passionnants.
2. Familiarisez-vous avec quelques mots.
3. Privilégiez les souvenirs issus de l'artisanat local.
4. Adoptez une approche sans jugement.
5. Demander, avant de photographier une personne.
6. Triez les déchets et économisez les ressources.
7. Préservez les sites archéologiques.
8. Consommer les produits locaux et biologiques.
9. Adopter une attitude ouverte envers les habitants.
10. Sensibiliser son entourage aux bienfaits du voyage



Devenir un voyageur responsable, c'est facile et tellement important ! En réduisant votre impact sur l'environnement (transports, consommation d'eau et d'énergie) et en respectant les cultures locales, vous contribuez à un tourisme plus durable et plus juste.

C'est pourquoi je vous propose des roadtrips éco-responsables ! Des aventures uniques qui vous donneront le sourire et vous permettront de découvrir le monde d'une manière différente.



Partons ensemble  
pour un éveil et une  
transformation au  
cœur du Mexique !