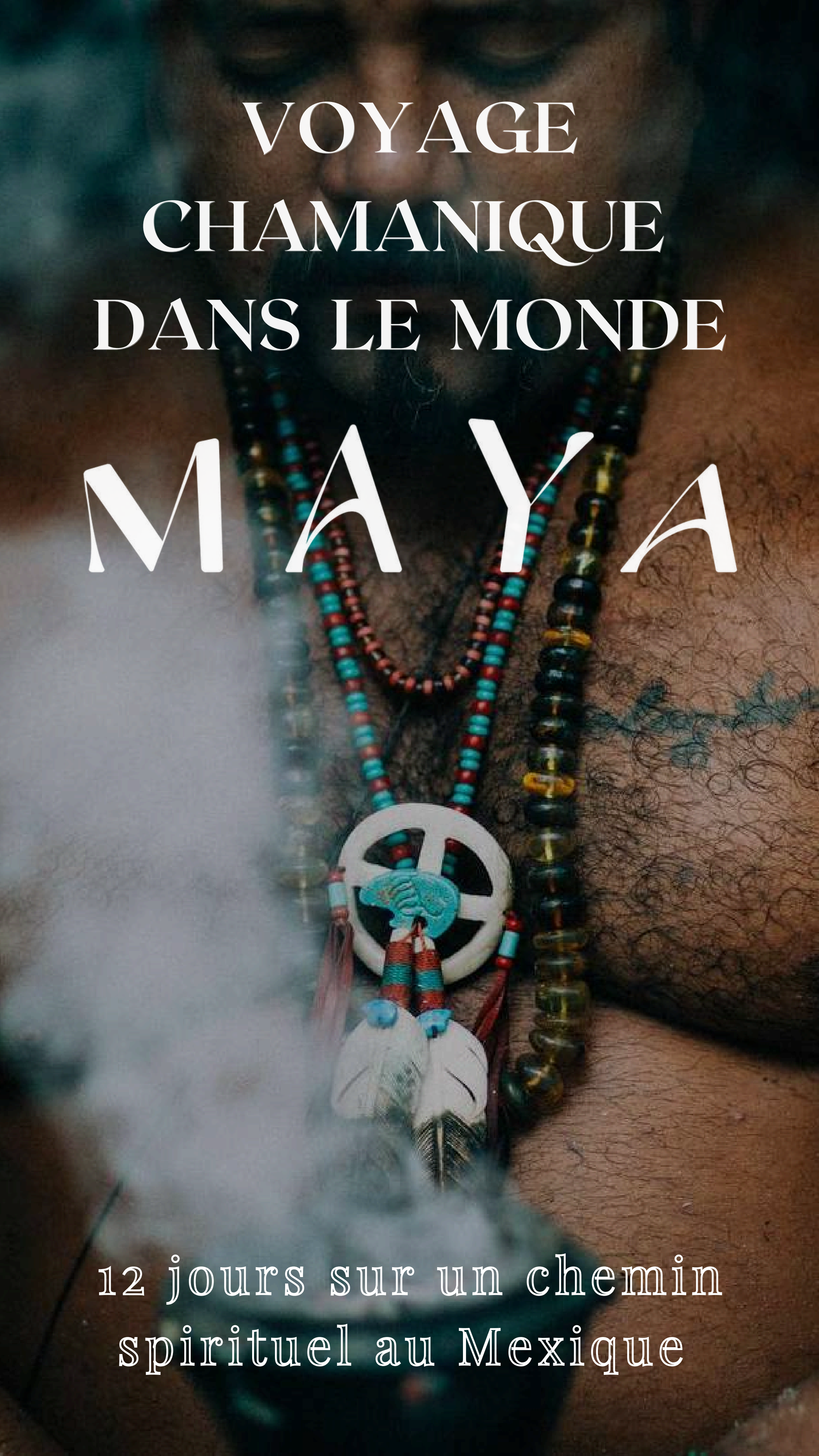


A person is shown from the chest up, wearing a necklace made of red, blue, and black beads. A large white feather pendant hangs from the necklace. The person's face is partially visible in the background. A bowl of smoke is in the foreground, with smoke rising from it. The text is overlaid on the image.

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.

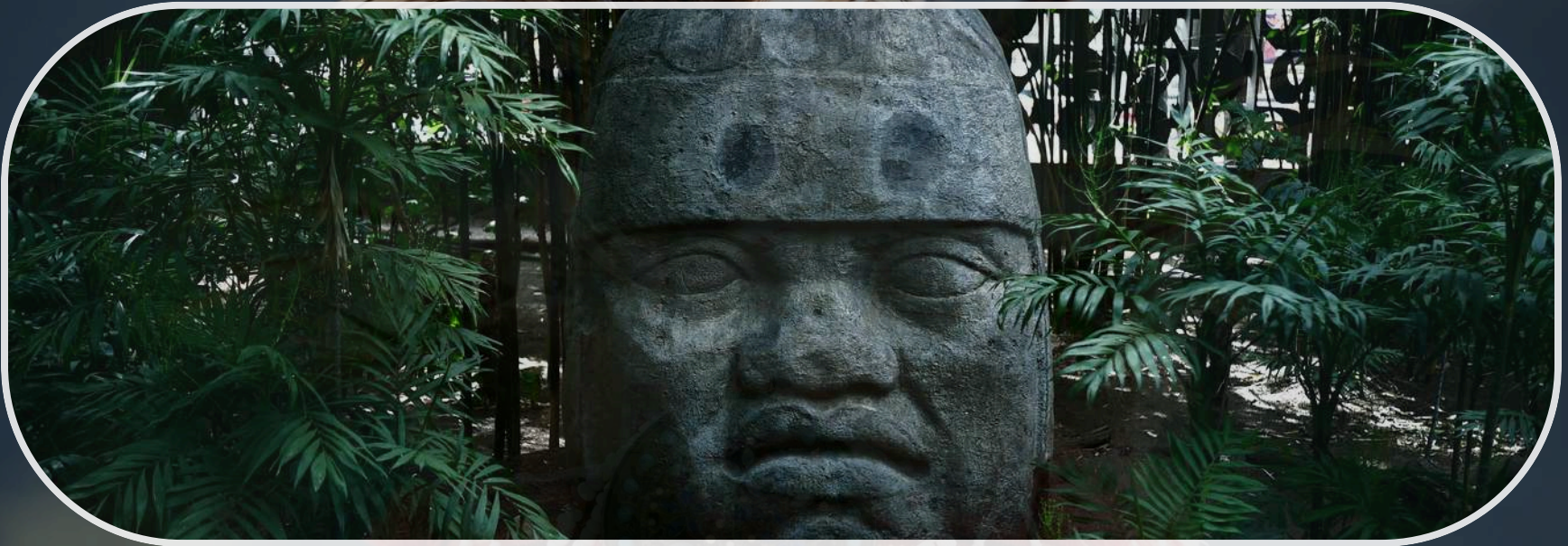


Katy offre une voie psychocorporelle dédiée à l'harmonisation du corps, de l'esprit et des émotions. En fusionnant la sophrologie avec une approche analytique, sa pratique de la sophro-analyse plonge au cœur de la conscience. Guidée par sa maîtrise de la médecine énergétique, elle œuvre à rétablir l'équilibre 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. Un accompagnateur francophone dévouée vous guidera **tout au long de votre aventure**, vous offrant une immersion culturelle et **spirituelle en toute sécurité.**



Welcome

Installés **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.

Notre Tente





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**.



Tulum

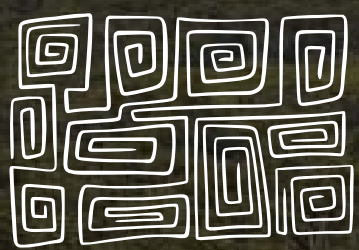
Vous poursuivrez la journée par une immersion au **cœur de la culture maya**. À 20 km de Cobá, vous rejoindrez une **communauté locale** pour découvrir un rituel autour de la **boisson de cacao**, suivi d'un massage traditionnel de **45 mn**, appelé *Sobada* réalisé par les grand-mères du village.



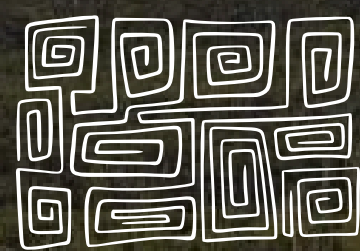
Vous séjournerez cette nuit dans un charmant hôtel, situé à quelques pas du **site archéologique de Cobá**. Ce lieu minimaliste, conçu dans le **respect de l'environnement**, sont construits avec des **matériaux durables** et des **ressources locales**. Un cadre idéal pour une expérience authentique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



Pour les Mayas, les **cenotes**  taient 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 s journerez pendant **3 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  toil e**.





JOUR 4 : MATIN



Réveillez votre âme

Commencez une **journée transformatrice** qui vous conduira vers **l'essence de votre être intérieur**, accompagné par la bienveillance de **Katy**, votre accompagnatrice sophrologue et **spécialiste des énergies**. Dès cette première étape, Katy vous présentera le contenu détaillé de cette **retraite spirituelle**.



La journée débutera par l'atelier : **"retrouver votre mémoire"**, 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 : **"Clôturer les cycles non terminés de vie"** 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** : **physique, émotionnel, énergétique et mental**, 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 **force protectrice**.



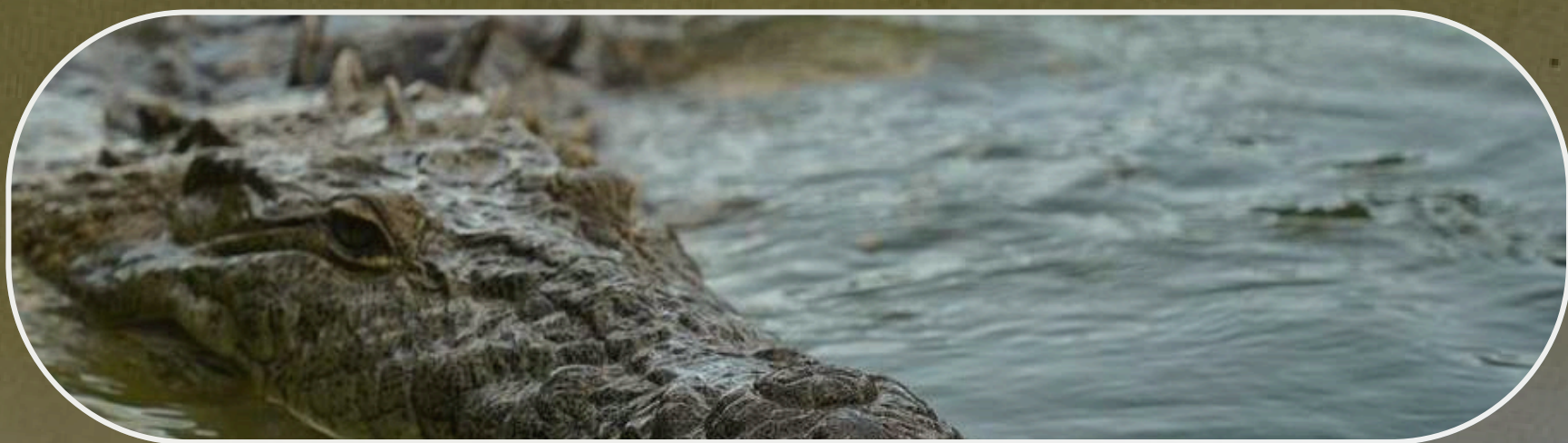
En début de soirée, nous **nous réunirons autour d'un feu sacré**. Nous formerons un cercle autour des flammes dansantes. Vous serez **invités à vous connecter à l'énergie de guérison chamanique**. Ce moment de communion vous permettra de vous **libérer des schémas limitatifs** et de vous ouvrir à de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



JOUR 5

Un oasis de biodiversité

La Réserve de la Biosphère *Rio 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 petit bateau.
- 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 "**corps de lumière**" et "**la neutralisation des mémoires négatives**".



Vous allez explorer les mystères des "**4 mondes du chamanisme**" avec une séance de **guérison profonde** avec votre chamane.

Ensuite, vous plongerez dans un atelier dédié à "**l'arc et à la flèche**", symboles 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 de **la hutte** vous permettra de **transpirer** pour vous plonger dans un **état de transe**.





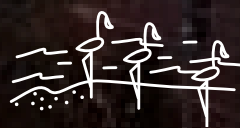
JOUR 7

Mérida et son 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**.



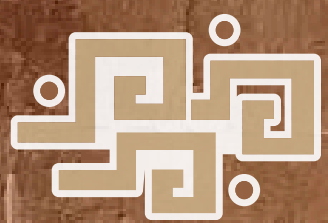
Commencez de beau matin par le **Zocalo**, la **place principale**, pour une visite pédestre du **cœur de Mérida**. De là, admirez la **cathédrale San Ildefonso** achevée en 1562. Arrêtez-vous devant la **façade du XVe siècle de la Casa de Montejo**. Ensuite, allez flâner sur le Paseo de Montejo en traversant 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**.



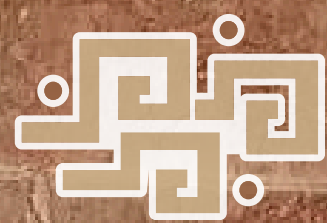
Le soir venu, partez à l'exploration des **bars emblématiques**, à l'image de la **Negrita**, où vous pourrez déguster des **cocktails typiques** dans une atmosphère chaleureuse ou bien, optez pour une **expérience culinaire** authentique en vous attablant à la **Picheta**.

Plaza Principal





JOUR 8



LA ROUTE PUUC

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



U x m a l



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, vous **dégusterez** **cette héritage culinaire unique**.



Vous convergerez 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 vous unissent à la **source de toute vie**.



Temazcal

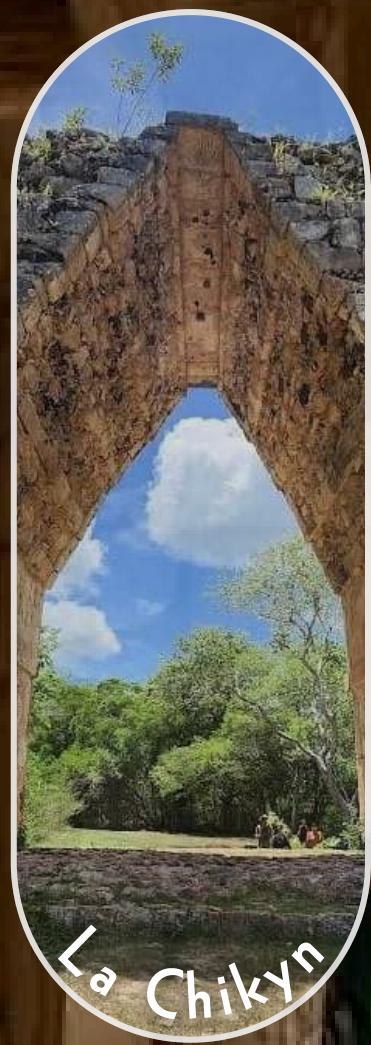




JOUR 9 - MATIN

Au cœur des Temples Ancêtres

Ce matin, guidés par la **voix de votre chaman**, vous vous embarquerez dans une "**méditation ancestrale**" 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.



Kabah



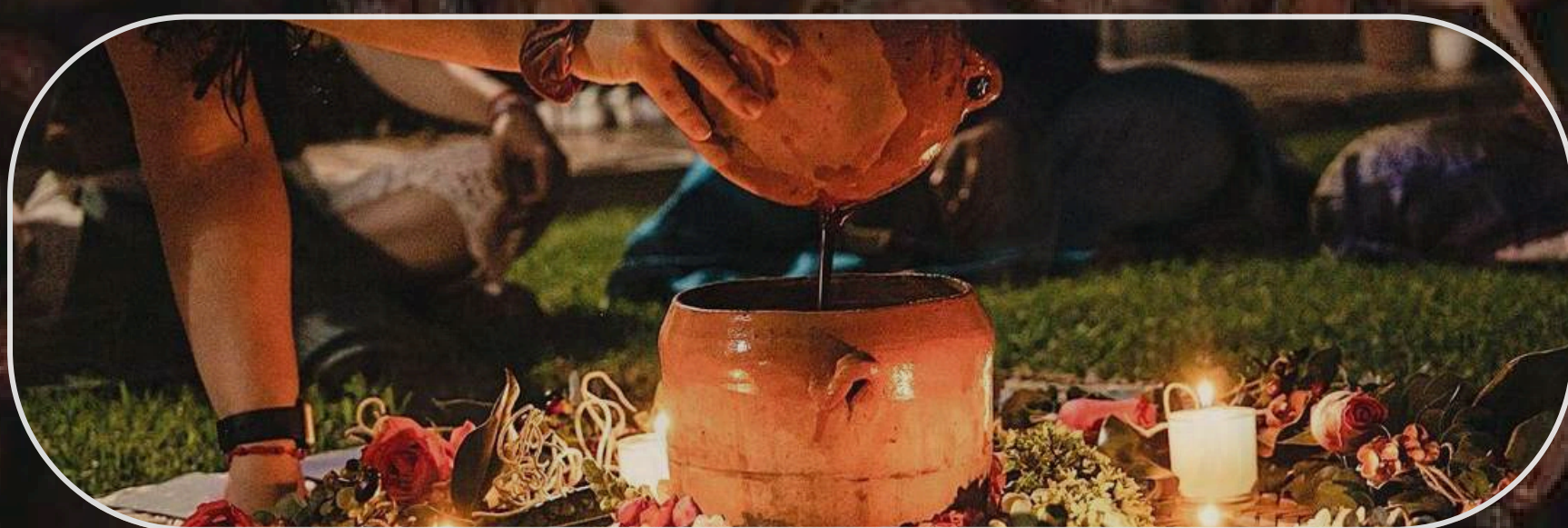
4 points cardinaux et 4 portes sacrées :

- **La porte Chikyn**, orientée vers le nord, sous le regard bienveillant d'Itzamná, le dieu du ciel, nous invitera 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 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 "**la cérémonie du cacao sacré**", 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.



Trois cenotes secrets vous attendent, loin des regards. **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 yucatèque**.



Votre **refuge de sérénité**, où vous serez **accueilli** par une **équipe attentionnée**. À la fin du jour, depuis la terrasse « **Hameki** », vous pourrez savourer un **tête-à-tête** avec l'**esprit véritable du Yucatán**.

Notre Hôtel





JOUR 11



L'INGÉNIOSITÉ HUMAINE ET LA PUISSANCE DU COSMOS

Vous partirez à la découverte du **cœur du Yucatán** où s'élève majestueusement **Chichén Itzá**, 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**, vous bénéficierez de toute **sa connaissance et de sa passion** pour comprendre 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** avec vos compagnons de voyage et à graver à jamais dans **votre mémoire** les **instants magiques** que vous avez partagés.



THE
END

THE
END

JOUR 12 - FIN...

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 double : 2 214 €/p
- Option chambre individuelle : 686 €/p
- Option avec les repas du midi : 122 €/p
- Option avec les repas du soir : 262 €/p

*Si vous êtes moins de 7 personnes ou plus de 10,
vous pouvez demander un devis personnalisé.*

T a r i f p a r p e r s o n n e

Nb/p.	7	8	9	10
Prix	2 214 €	2 140 €	2 095 €	1 984 €

L e t a r i f c o m p r e n d

- Les transferts aéroport-hôtel-aéroport
- Transports, péages, essences et parking
- 11 nuitées en hôtels standard
- 11 petits-déjeuners
- 3 repas du midi inclus
- 14 activités incluse
- 2 apéritifs offerts
- Votre accompagnateur francophone
- Vos guides spirituels et chamanes
- Les entrées dans les sites mentionnés au programme

L e t a r i f n e c o m p r e n d p a s

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



Partante pour
l'immersion ?

Voici les 3 étapes

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.



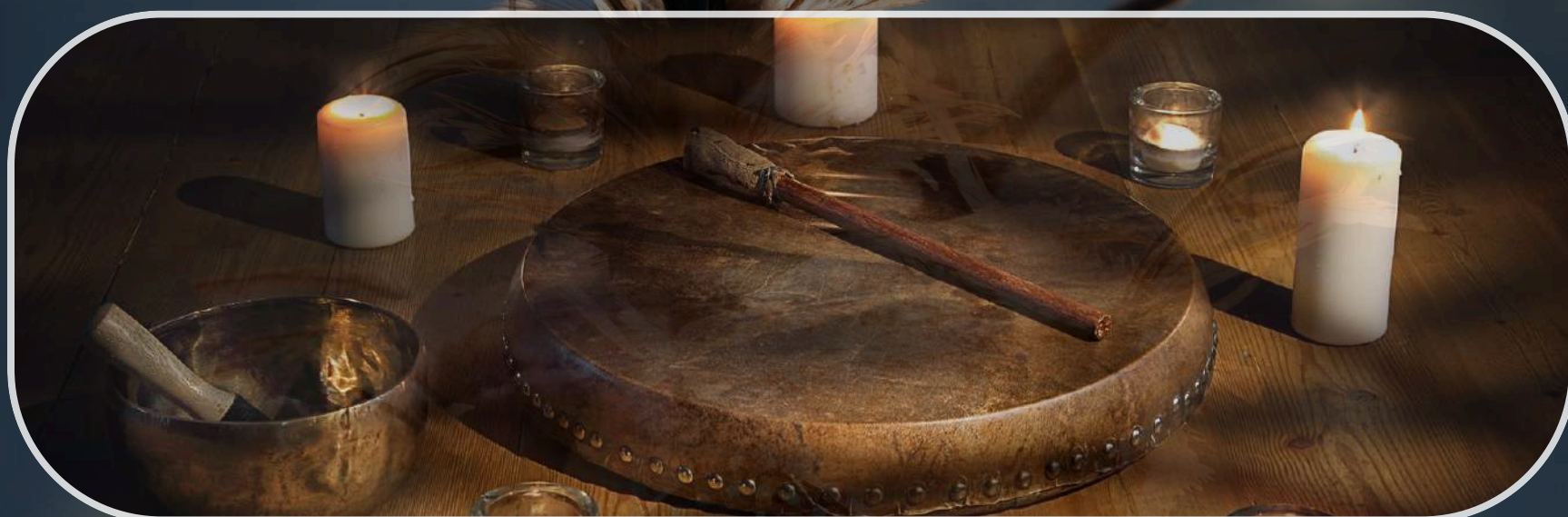
Ce montant garantira les **réservations**
de tous les hébergements.

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.



C'est quoi le
Temazcal ?



Le **Temazcal** est une **cérémonie chamanique** ancestrale qui est pratiquée depuis des millénaires dans les **cultures de Mésopotamie**. En **nahuatl**, la langue des **Azèques**, "**temazcal**" signifie "**maison de chaleur**". Ce rituel est fondamentalement **axé sur le bien-être**, permettant une **relaxation profonde**, une **purification de l'âme et du corps**, ainsi qu'une **renaissance personnelle**.

Un **Temazcal** se déroule dans une **petite hutte**, généralement faite de **pierre et d'argile**. Des **pierres volcaniques** poreuses **chauffées** à haute température sont introduites dans la hutte, ensuite de **l'eau est versée sur les pierres**, ce qui crée une **vapeur chaude**.

Votre Chaman sera présente à chaque étape, entonnant des **chants et des prières** pour favoriser votre **purification et renforcer votre lien avec la nature**. Durant ce rituel, le **son du tambour**, le **silence** et votre **énergie** jouent un rôle crucial, agissant profondément sur les **plans émotionnel, énergétique et spirituel**.

CROYANCES ET COSMOLOGIE MAYA



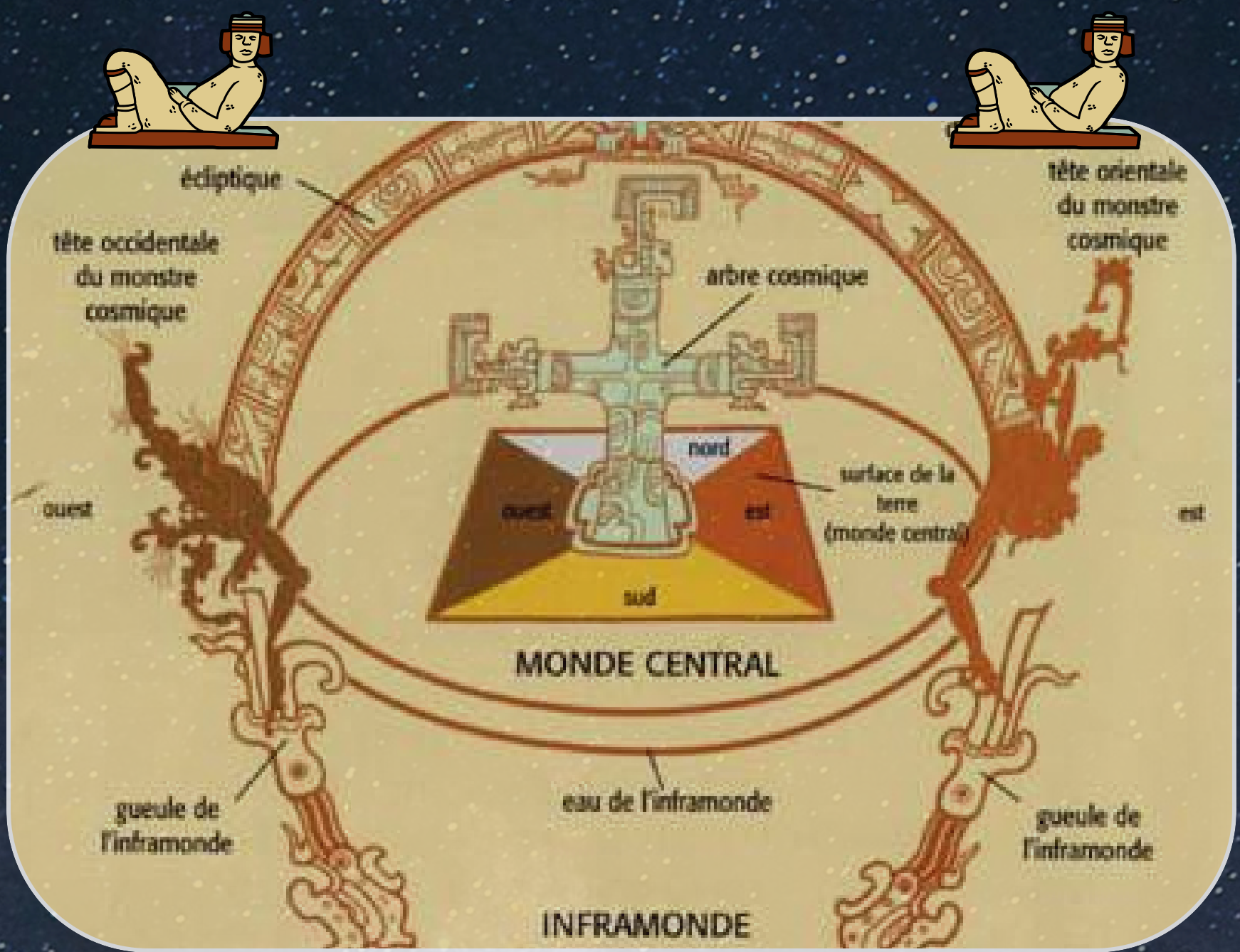
Méditation Mayas



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

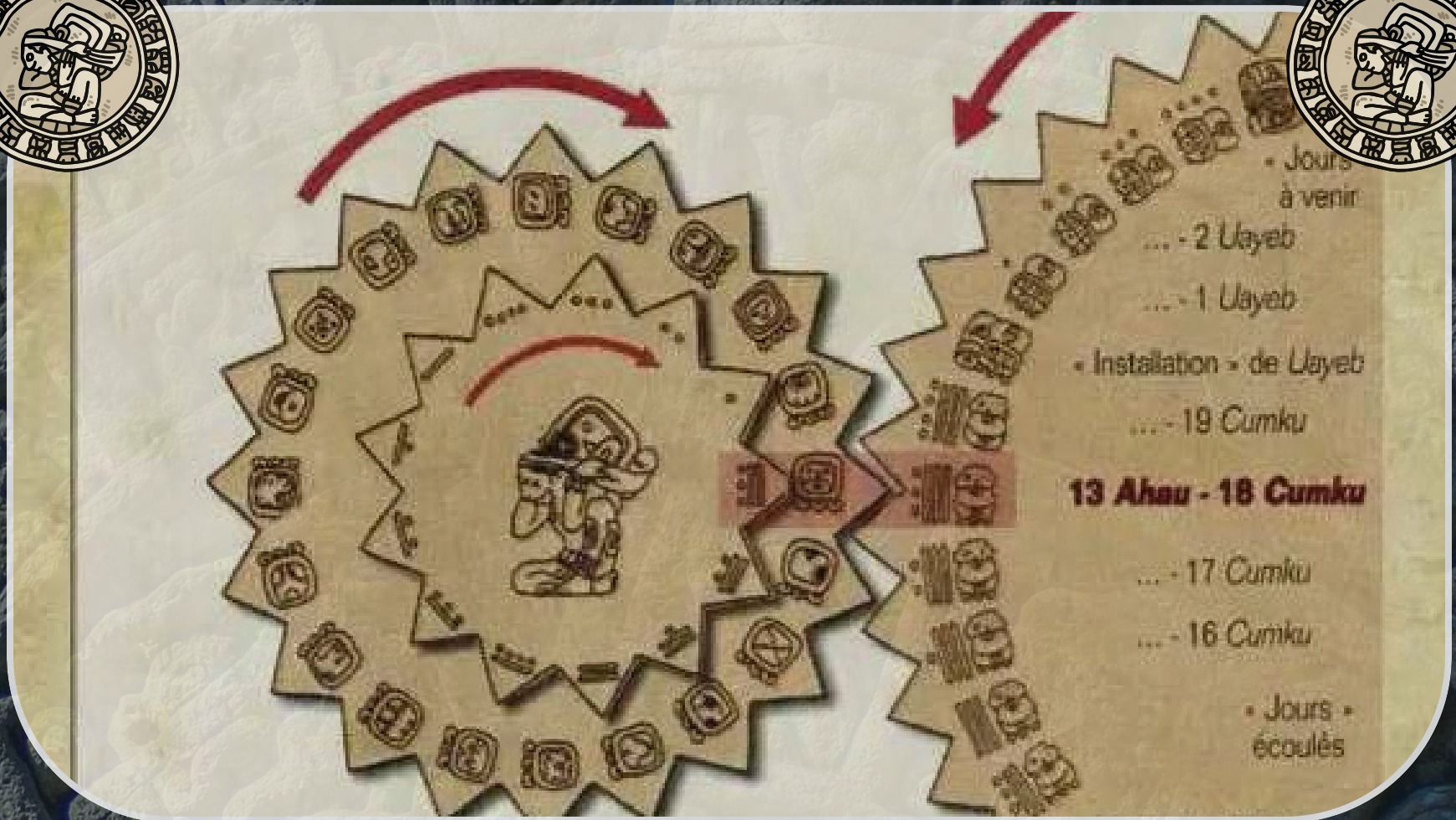


Chez les **mayas** la vie était rythmée par des **cycles cosmiques**, pour eux le temps n'était pas une ligne droite, mais une **symphonie complexe de jours**, de mois et d'années entrelacés, créant un calendrier d'une précision remarquable.

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**.

Foire aux Questions



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 en espèces ?

Les cartes bancaires sont **acceptées** dans la majorité des hôtels, restaurants et boutiques. Mais pour **les pourboires** ou certains **lieux reculés**, prévoyez un peu de liquide. Ne retirez pas plus de **5 000 pesos par retrait**.



Le pourboire au Mexique ?

Le pourboire (**appelé propina**) est une pratique courante au Mexique, car les salaires sont souvent **très bas**. Comptez environ **10% du montant** de votre addition. Que ce soit pour un serveur, un guide ou même un pompiste, ce petit geste est **toujours apprécié**.

TIPS

Où se procurer une carte SIM ?

Pour rester connecté avec **vos proches** à tout moment, le plus simple est d'acheter une **carte SIM TELCEL** dans les supérettes "**XXO**" ou "**7 Eleven**". Vous en trouverez pour environ **3€**, et des recharges internet sont disponibles à partir de **10€**.



Qui sera votre guide ?

Nous sommes actuellement une équipe de **3 guides présents** sur le terrain, renforcée ponctuellement en période de forte demande. Vous connaîtrez le nom de votre guide **un mois avant votre départ**



Niveau moustique au Yucatán ?

Pour **profiter pleinement** de votre séjour au **Yucatán**, achetez un **répulsif anti-moustiques en pharmacie** dès votre arrivée. Les moustiques sont particulièrement **nombreux** durant la **saison chaude et pluvieuse**, qui s'étend généralement de **mai à octobre**.



Le Yucatán est-il sûr ?

Le Yucatán est l'une des régions **les plus sûres du Mexique**.

Vous verrez une **présence policière** importante, gage de sécurité. Bien sûr, comme partout dans le monde, la **prudence** et le **bon sens** restent de mise.



Faut-il un visa ?

Bonne nouvelle !

En tant que citoyen français, vous n'avez **pas besoin de visa** pour un séjour touristique de moins de **180 jours** au Mexique.



Et si je ne parle pas espagnol ?

Pas d'inquiétude ! Tous nos guides sont francophones, et **je serai à vos côtés à chaque étape** au cas où...

👉 Je vous accompagne, **je traduis** si besoin, et je vous aide à profiter de chaque moment **sans barrière de langue**.

Ai-je besoin d'un vaccin ?

Au Mexique, **aucune vaccination n'est obligatoire** pour voyager. La qualité des installations médicales est généralement très bonne, même si **l'accès aux soins** peut varier selon la région où vous vous trouvez.



Quelle assurance prévoir ?

Pendant votre voyage, une assurance pour le véhicule est **déjà incluse**.
Pour une **protection complète** (santé, annulations, bagages), je vous recommande de souscrire une **assurance complémentaire** auprès d'**Alliance** ou **Chapka**. Le coût est d'environ 250 euros.



En cas d'intempéries ?

En cas de **conditions extrêmes** (ouragan, fortes pluies), les activités peuvent être **partiellement remboursées** si leur annulation est ordonnée par les autorités locales. Si ce n'est pas le cas, nous maintiendrons les activités prévues, adaptées aux **conditions météo** du moment.





QUE METTRE DANS SA VALISE ?

Privilégiez une valise
souple de taille moyenne
(65-75 cm / 70-90L)

Côté documents :



- Votre passeport en cours de validité (6 mois)
- Billet d'avion aller-retour (sur votre boîte e-mail)
- De l'argent en liquide (300 euros max)
- Votre carte bancaire, si possible NEO-BANQUE
- Un peu d'espèces en euros pour le change

Côté vêtements :



- Bien sûr, prenez votre maillot de bain !
- Serviette microfibre (ultra légère, sèche vite)
- Prenez des habits légers, en coton si possible
- Foulard / paréo (multi-usage : vent, soleil, plage)
- Un chapeau protecteur contre le soleil
- Une paire de chaussures de marche et de ville
- Lunettes de soleil (indice UV 400 indispensable)
- Un sac à dos pour partir sur les sites archéologiques et mettre votre gourde d'eau

Côté matériels :



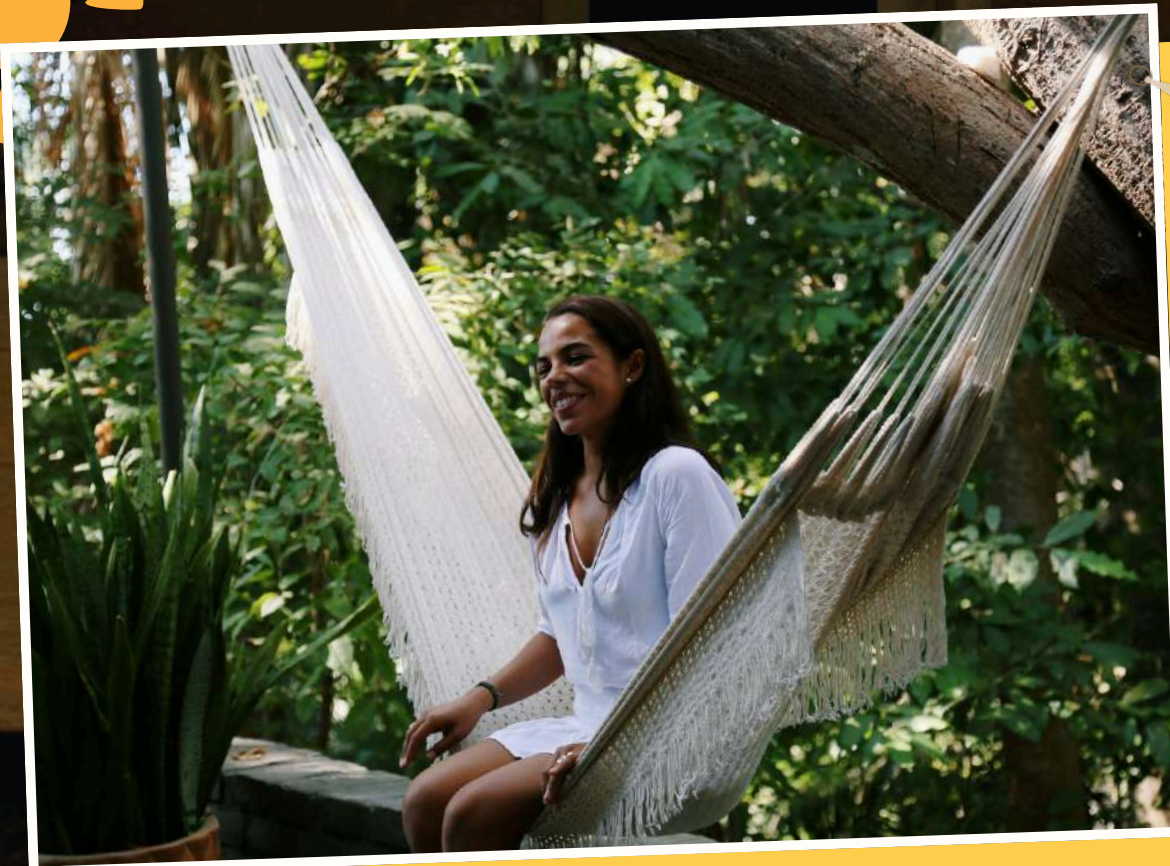
- Sac à dos de jour (20-30L pour excursions)
- Un adaptateur électrique (facile sur place)
- Prenez un bon appareil photo et drone
- Embarquez une coque waterproof
- Vos écouteurs pour profiter de la musique.
- Une clé USB si vous voulez mettre vos musique dans le véhicule

Côté trousse de toilettes :



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

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 et le miel 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



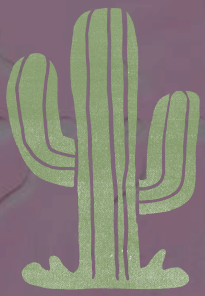
Où acheter des souvenirs à Mérida?

- 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'IDENTITÉ
DU
MEXIQUE





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

Capitale : Mexico (Ciudad de México)

Superficie : 1 964 375 km² (14^e pays le plus grand au monde)

Population : Environ 130 millions d'habitants (2025)

Langue officielle : Espagnol

Langues indigènes reconnues : Plus de 60 langues indigènes

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, 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

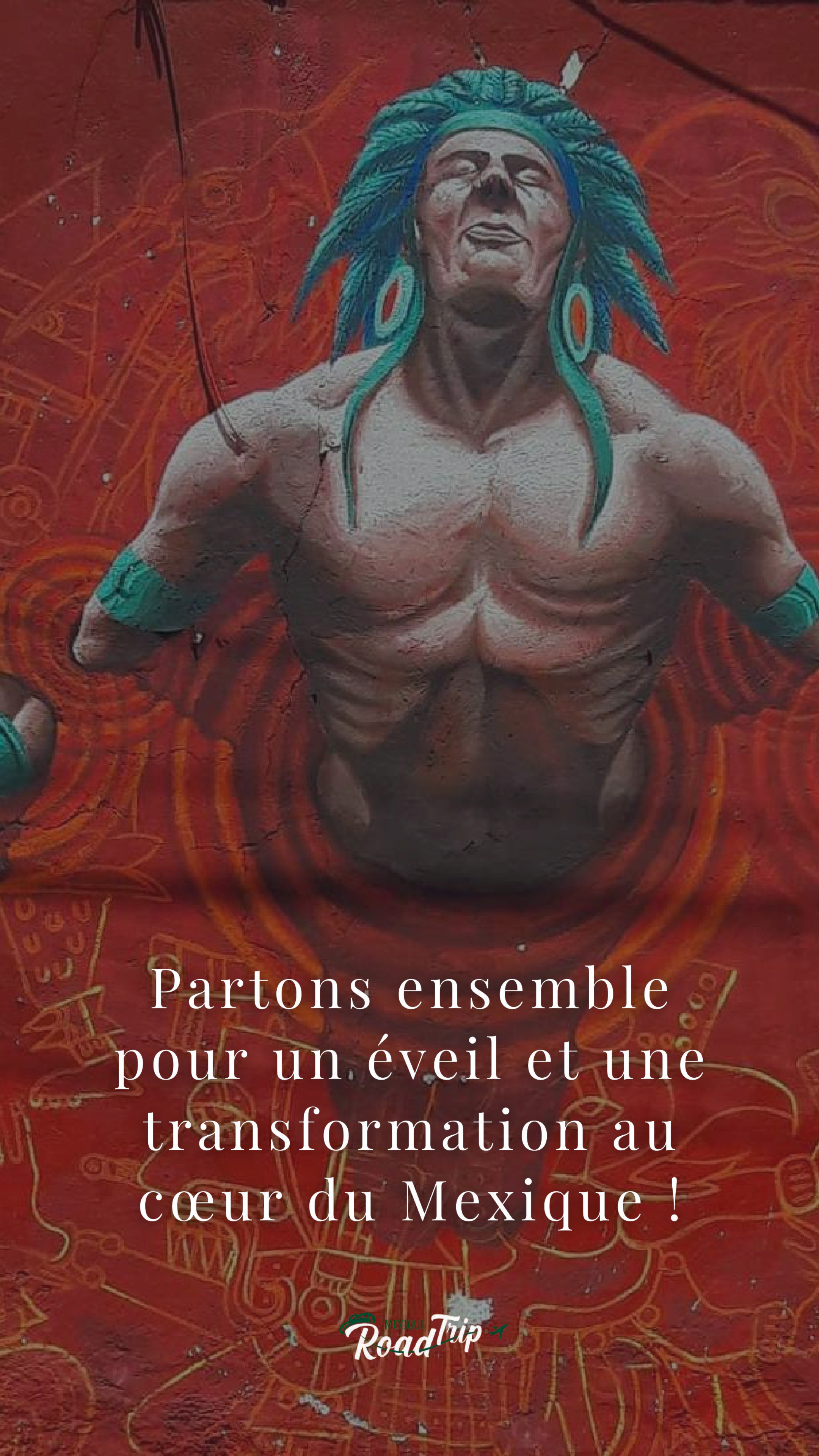
1. Optez pour des experts passionnés et passionnants
2. Familiarisez-vous avec quelques mots
3. Privilégiez les souvenirs issus de l'artisanat local
4. Adoptez une approche sans jugement
5. Demander avant de photographier une personne
6. Triez les déchets et économisez les ressources
7. Préservez les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



*Le voyageur voit ce qu'il voit,
le touriste voit ce qu'il est venu voir ...*

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 !