



RETRAITE MUAY THAI & BIEN-ÊTRE

BROCHURE 2025/2026



Women Thai Camp, c'est bien plus qu'un simple camp de Muay Thai.

Je vous invite à vivre une **expérience unique**, dédiée aux femmes, où vous apprendrez à devenir **plus fortes, physiquement et mentalement**. Vous profiterez également d'activités de **bien-être**, de moments de **détente** et de **découvertes** pour prendre **soin de votre corps**, apaiser votre esprit et vous reconnecter pleinement à vous-même.

NON INCLUS



POURQUOI CHOISIR WOMEN THAI CAMP ?

- ✓ Vous vous entraînez directement dans mon propre camp de boxe, agréé par le ministère de l'Éducation thaïlandais, avec des **champions thaïs**, sans intermédiaire ni agence.
- ✓ Vous découvrez la culture thaïlandaise en **immersion totale**, avec moi à vos côtés, vivant sur l'île depuis des années.
- ✓ Vous rejoignez une communauté de **femmes inspirantes**, unies par la **solidarité**, le **dépassement de soi** et **l'entraide**.

JOUR 1

ARRIVEE A KOH LANTA

Transfert depuis l'aéroport de Krabi
jusqu'au logement à Koh Lanta

19h00

Présentation & cadeau et diner de bienvenue



*Le programme, les horaires et les activités peuvent être modifiées



JOUR 2

8h00

Petit déjeuner

10h30

Cours de muay thai

12h00

Temps libre : activités au choix

16h00

Cours de Muay thai

17h40

Dîner au coucher du soleil

21h00

Massage

*Le programme, les horaires et les activités peuvent être modifiées

JOUR 3

8h00

Petit déjeuner

10h30

Cours de muay thai

12h00

Temps libre :
activités au choix

16h00

Breathwork & Ice bath

17h00

Dîner au coucher du soleil

21h00

Soirée combat au stadium
ou Massage



*Le programme, les horaires et les activités peuvent être modifiées



JOUR 4

8h00

Petit déjeuner

9h00

Courses au marché & cours de cuisine thaï

13h

Temps libre : activités au choix

18h

Dîner au coucher du soleil
au totem de Koh Lanta

21h00

Massage

*Le programme, les horaires et les activités peuvent être modifiées

JOUR 5

6h30

Excursion en bateau d'une journée complète

17h30

Dîner au coucher du soleil

21h00

Massage



*Le programme, les horaires et les activités peuvent être modifiées



JOUR 6

8h00

Petit déjeuner

10h30

Muay thai

12h00

Temps libre : activités au choix

17h30

Stretching à la plage/ coucher du soleil

19h30

Dîner night market

21h00

Massage

*Le programme, les horaires et les activités peuvent être modifiées

JOUR 7

8h00

Petit déjeuner

Transfert à l'aéroport de Phuket ou Krabi



*Le programme, les horaires et les activités peuvent être modifiées

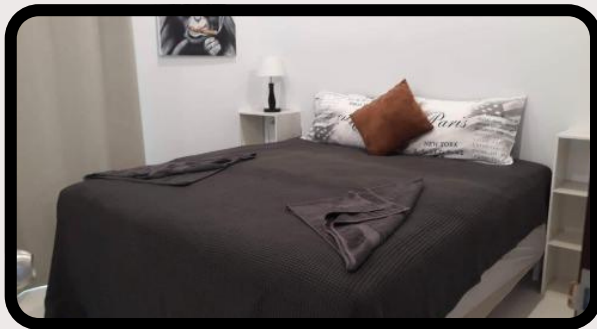
+ EN OPTION :

- Visite d'une réserve éthique d'éléphants
- Balade en mer en gondole au lever ou au coucher du soleil
- Aquaboxing
- Atelier de développement personnel
- Quad
- Plongée
- Balade plage à cheval
- Création artisanale Batik
- Sound therapy bol tibétain



VILLA PISCINE PARTAGEE

A 5min de la plage et du club de muay thai



OU

MAISONETTE INDIVIDUELLE

En bord de plage





MAISONNETTE EN BORD DE PLAGE

Chambre individuelle	1264€
Chambre partagée	1064€

VILLA AVEC PISCINE

Chambre individuelle	1264€
Chambre partagée	1064€





6 nuits dans le logement avec piscine



Tous les petits déjeuners et dîners sont inclus, sauf le dîner au night market, fruits exotiques à volonté



Transfert depuis l'aéroport et tous les trajets pour aller aux activités



Cours de muay thai illimités, crossfit et stretching



Excursion en bateau



Cours de cuisine thaïlandaise



Breathwork, ice bath et massages



Soirée au stidium de boxe



Tous les déjeuners



Les boissons aux restaurants



Assurance santé et assurance voyage



Tous les achats personnels, souvenirs



Les billets d'avion



Tous ce qui n'est pas mentionné dans le programme

RESERVE TA PLACE

- Vérifie que ton **passport** est valide jusqu'à **6 mois après la date de départ**
- Règle l'**acompte de 400€** au moins **2 mois avant** la date de départ
- Une fois la réservation confirmée, je t'ajouterai au groupe Whatsapp de la retraite
- Verse l'**intégralité du montant** au maximum **1 mois avant** la date de départ



A PRENDRE AVEC TOI

- Vêtements de sport d'été
- Vêtements légers et confortables
- Maillots de bain
- Crème solaire
- Chaussures plates
- Batterie externe et chargeur



Si tu fais escale en Inde, tu devras faire une demande de VISA !

Si tu as des questions concernant ce voyage :

Envoie-moi un message privé sur **instagram @womenthaicamp**

ou

tik tok samira women thai camp

Par **WhatsApp +66 65 493 6638** ou appel moi.

Chères futures guerrières,

Si tu lis ces lignes, c'est que tu envisages de rejoindre Women Thai Camp. Et je tiens à te dire que tu es sur le point de vivre une expérience qui va t'épanouir pleinement.

Ici, il ne s'agit pas seulement de s'entraîner ou de se détendre. C'est bien plus que ça. C'est une aventure où chaque effort, chaque instant de calme, chaque sourire partagé te rapprochera de la femme forte, confiante et sereine que tu es destinée à devenir.

Tu vas transpirer, rire, découvrir une culture inspirante, et surtout, te reconnecter à toi-même. Que tu sois là pour repousser tes limites, faire de nouvelles rencontres ou simplement prendre soin de toi, je serai à tes côtés, prête à t'accompagner dans chaque moment.

Alors n'attends plus. Réserve ta place, prépare-toi pour une expérience unique à Koh Lanta, et viens découvrir tout ce que tu es capable d'accomplir.

“ HATE DE TE RENCONTRER ”

Famira