



11 – 24 settembre 2026

THAILANDIA LA VIA DELL'EQUILIBRIO

MEDITAZIONE – QI GONG – RICONNESSIONE PROFONDA
RIGENERAZIONE FISICA E MENTALE – NATURE THERAPY – MARE – RELAX

vacanza benessere e di ricerca interiore

Con il patrocinio di



A chi è rivolto

A chi vuole vivere il viaggio non solo per visitare ed esplorare luoghi unici e meravigliosi, ricchi di storia e di spiritualità e dove è ancora presente una natura incontaminata, ma che desidera soprattutto compiere "il viaggio" dentro Sé stesso, alla scoperta del proprio tesoro interiore.

I luoghi che visiteremo ci porteranno in una dimensione fuori dal tempo, dove praticheremo la meditazione della visione profonda, la meditazione dinamica, il Qi Gong, le preghiere e i mantra oltre ad antiche tecniche di consapevolezza. Un viaggio che unisce esplorazione, relax, benessere, contatto con la natura, ma soprattutto lavoro su di sè.

Inoltre:

- per chi vuole iniziare / approfondire la pratica meditativa
- per chi vuole conoscere e praticare antiche tecniche energetiche di equilibrio, benessere, vitalità e trasformazione: yoga, Qi Gong, respiro consapevole, Pranayama
- per chi vuole prendersi cura di sè armonizzando corpo, mente e spirito
- per chi vuole ricominciare da sè e necessita di momenti di ascolto e introspezione
- per chi sta vivendo il richiamo al cambiamento o del risveglio interiore
- per chi vuole incontrare compagni di viaggio con i quali condividere momenti di crescita e di risveglio
- per tutti coloro che vogliono vivere un viaggio diverso nello splendore dell'antico oriente

Chi vi accompagnerà:

Jhonny Mariotto Scrittore, Motivatore, Ricercatore Spirituale, Facilitatore del Ben-Essere. Tiene seminari e conferenze sull'arte di "vivere **consapevolmente**", integrando pratiche della presenza mentale - così come insegnato dalle antiche tradizioni orientali - quale potente strumento di trasformazione individuale



Manuela Monari insegnante e scrittrice, è Counselor ad indirizzo Mindfulness, Custode del Mantra Madre, Therapy Forest Guide, Guida di Meditazione, Master Gong, Istruttrice di Yoga Sciamanico, promotrice della Via del Cerchio. Ha studiato il Buddhismo Tibetano all'ILTK di Pomaia, con certificazione del FPMT.



Programma di viaggio dal 11 al 24 settembre 2026

✓ Venerdì 11 settembre - Partenza dall'Italia

Partenza dall'aeroporto Marco Polo di Venezia con scalo a Dubai, per poi procedere verso Bangkok.

✓ Sabato 12 settembre - Arrivo a Bangkok: primi passi nel respiro del Sud-Est asiatico

Arrivo a Bangkok nel pomeriggio e sistemazione presso l'Ibis Bangkok Riverside.

Tempo libero dedicato al riposo e all'ascolto del corpo dopo il viaggio, lasciandosi accogliere dall'energia vibrante della città.
Pernottamento con prima colazione, in preparazione all'apertura del cammino interiore.

✓ Domenica 13 settembre - Ayutthaya e Tempio Imperiale: incontro con l'antico

Visita mattutina ad Ayutthaya, antica capitale del Siam, dove le rovine dei templi invitano al silenzio e alla contemplazione.
Nel pomeriggio, il Tempio Imperiale di Bangkok offre uno spazio sacro in cui far emergere presenza e meraviglia.
Rientro in hotel e serata libera, dedicata all'integrazione delle prime sensazioni del viaggio. (*Pernottamento e prima colazione*)

✓ Lunedì 14 settembre - Arrivo al Garden Resort: inizio della Via dell'Equilibrio

Volo per Chiang Mai e trasferimento al Garden Resort, luogo immerso nella natura che diventerà la nostra casa spirituale.
Sistemazione nei bungalow e tempo per entrare in armonia con il ritmo più lento del Nord della Thailandia.
Nel pomeriggio iniziano le prime pratiche di consapevolezza: meditazione, ascolto del respiro e lavoro corporeo.

✓ Da lunedì 14 a mercoledì 16 settembre - Esperienza al Garden Resort (pensione completa) Le giornate dell'Esperienza Profonda

Tre giorni dedicati al riequilibrio interiore attraverso Qi Gong, meditazione, pranayama e pratiche di presenza mentale.
Visite ai monasteri e incontri con i monaci thailandesi offriranno insegnamenti autentici sulla via della pace e della centratura.
Escursioni nella natura sosterranno il processo di radicamento, portando quiete alla mente e forza al cuore.

✓ Giovedì 17 settembre - Chiang Rai: il Tempio Bianco e il dialogo con la tradizione

Esplorazione del Tempio Bianco di Chiang Rai, luogo simbolico in cui arte e spiritualità si intrecciano.
Proseguimento verso il villaggio delle Donne Giraffa, per incontrare culture che custodiscono antiche memorie e identità profonde.
Rientro a Chiang Mai e pernottamento in città, con gratitudine per le nuove consapevolezze emerse.

✓ Venerdì 18 settembre - Volo per Bangkok e trasferimento all'isola di Koh Chang: la dimensione dell'acqua

Trasferimento in mattinata all'aeroporto e volo per Bangkok.

Da qui partenza con minivan privato verso l'isola di Koh Chang (circa 5 ore). Sistemazione al Chivapuri Beach Resort, ambiente tropicale riservato tra giardini di palme e spiagge di sabbia bianca, ideale per il contatto profondo con la natura e l'energia purificatrice del mare. Pomeriggio dedicato al relax, alla camminata consapevole, al silenzio interiore e alla condivisione autentica. (*Pernottamento e prima colazione*)

✓ Sabato 19, Domenica 20, Lunedì 21 - isola di Koh Chang - I giorni della quiete: mare, silenzio e presenza

Tre giornate al Chivapuri Beach Resort per ritrovare spazio, respirare profondamente e lasciare fluire ciò che emerge.
Il mare diventa maestro di calma, le camminate favoriscono l'ascolto interiore e i momenti di silenzio aprono a uno sguardo sincero su sé stessi. Tempo prezioso per integrare il percorso e nutrire l'equilibrio ritrovato.
Sono previste escursioni sull'isola per vivere pienamente le sue bellezze naturali. (*Pernottamento e prima colazione*)

✓ Martedì 22 Marzo - Rientro a Bangkok e ultima notte nella città dai mille colori

Trasferimento da Koh Chang a Bangkok con minivan privato. Pomeriggio libero per shopping o tempo personale in città, seguito da un'ultima cena in un ristorante caratteristico nel centro. (*Pernottamento e prima colazione*)

✓ Mercoledì 23 settembre - Volo di rientro in Italia

Trasferimento in aeroporto e volo per l'Italia, portando con sé un rinnovato senso di centratura e presenza.

✓ Giovedì 24 settembre - Arrivo in Italia

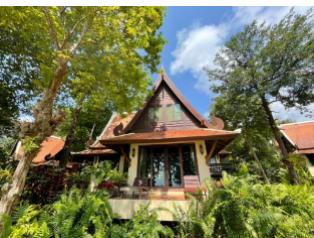
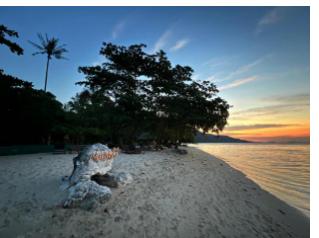
Le strutture che ci ospiteranno



Ibis Bangkok Riverside - Bangkok



Mae Sa Valley Garden Resort - Chiang Mai



Chivapuri Beach Resort - Koh Chang

...alcune delle esperienze che vivremo



Info e prezzi

Durata del programma: 12 giorni - 11 notti

Numero minimo di partecipanti 10 - massimo 14 (per partecipare al viaggio l'età minima è di 18 anni).

Quota di iscrizione al viaggio esperienziale

- prezzo incluso dei servizi come specificato alla voce "Cosa incluso nel pacchetto" **€ 1.990,00**
- **PREZZO PROMO per chi prenota entro il 31/03/2026 € 1.890,00**

Modalità di pagamento:

- iscrizione	€ 500,00
- acconto entro il 30/12	€ 700,00
- saldo entro il 30/03/26	€ 790,00 (690,00 con PROMO)

VOLO INTERCONTINENTALE EMIRATES da Venezia Marco Polo circa 700 euro (quotazione soggetta a verifica al momento della prenotazione)

Sistemazione

- la tariffa include l'alloggio in camera doppia, occupazione con letto matrimoniale o doppio a seconda della disponibilità.
- Supplemento camera singola + 400 euro (disponibilità soggetta a verifica al momento della prenotazione).

Modalità di rinuncia

È possibile recedere dal viaggio in qualsiasi momento, dandone comunicazione scritta all'Agenzia Viaggi e all'Organizzatore entro 24 ore dalla malattia, infortunio o decesso. (punto 5.1 del prospetto informativo allegato). Tutte le indicazioni saranno fornite direttamente dall'agenzia Coster Viaggi srl al momento della sottoscrizione della formula viaggio e della relativa assicurazione viaggio.

Cosa è incluso nel viaggio:

- Tutti i trasferimenti da e per l'aeroporto di arrivo e verso i luoghi che visiteremo
- **Volo interno da Bangkok a Chiang Mai**
- Trasporto in minibus privato con autista esperto del territorio
- Guida locale parlante inglese e se disponibile in Italiano
- Sistemazione in camera doppia con bagno privato
- Pernottamento e prima colazione
- **Pensione completa al Mae Sa Valley Garden Resort**
- Tutte le escursioni presenti in programma
- Tutti i biglietti d'ingresso menzionati
- Trasferimento con minibus privato da Bangkok all'isola di Ko Chang e ritorno

Non incluso:

- Volo intercontinentale
- Pasti e Bevande e acqua minerale
- Eventuali mancare per autisti, guide, facchini
- Spese personali quali telefonate, lavanderia ecc.
- Quanto non indicato in programma

Assicurazione

È obbligatorio avere un'assicurazione personale (malattia, infortunio, annullamento)

L'assicurazione si può stipulare direttamente presso l'agenzia viaggi Coster Viaggi srl nostro partner organizzativo (tutte le info in agenzia).



ORGANIZZAZIONE TECNICA VIAGGIO A CURA DI:

Coster Viaggi di Coster S.r.l. Piazza della Repubblica n° 07
37010 Costermano sul Garda (Vr) - tel: 045/6200998
e-mail: info@costerviaggi.com - www.costerviaggi.com
Plva: 03743110235 Rea: 361778 - licenza prov. VR 1668

vacanza benessere e di ricerca interiore



Perché la Thailandia?

Un viaggio spirituale in Thailandia è un ritorno a sé stessi, un cammino che attraversa templi antichi, foreste silenziose e l'accoglienza della cultura buddhista. In questo luogo sacro, dove la vita scorre con calma e consapevolezza, diventa naturale rallentare, ascoltare il proprio respiro e ritrovare il centro del proprio essere.

“La via dell'equilibrio” prende forma attraverso meditazione, contatto con la natura, incontri con monaci e pratiche interiori che permettono di sciogliere tensioni, riconnettersi al cuore e ritrovare armonia tra corpo, mente e spirito. Questo viaggio diventa così un dono prezioso: un tempo per ritrovare pace, chiarezza e nuova direzione.