

UN TUK TUK POUR BANGKOK

MAGAZINE TRIMESTRIEL DE BANGKOK ACCUEIL


BANGKOK
ACCUEIL
Réseau
FIAA

SEPT-OCT-NOV 2020



Brunch
de rentrée

Vendredi 18 septembre 2020
de 9h00 à 13h00
Pullman Bangkok Hôtel G

40^e

ANNIVERSAIRE

L'hôpital Bumrungrad
International célèbre
40 ans de soins de qualité

RECEVEZ
40%
de
réduction

sur les chambres de patient
sont exclues les chambres
d'urgence et de soins intensifs

RECEVEZ
20%
de
réduction

sur les médicaments,
radios, tests de laboratoire,
CT scan, IRM et fournitures
médicales pour patients
hospitalisés et en ambulatoire
(sont exclus certains produits et services)

Jusqu'au 31 décembre 2020



Accouchement naturel Conseillers en lactation

Nous sommes là pour vous et votre bébé Forfaits Accouchement pour 2020

L'équipe médicale spécialisée de l'hôpital Bumrungrad International va prendre soin de vous et de votre bébé, de la grossesse jusqu'à la naissance, en obéissant aux normes de qualité et de sécurité les plus élevées.

Women's Center

☎ 1378 ou 02 066 8888

f Bumrungrad International

📱 @Bumrungradhospital

🌐 www.bumrungrad.com

Scannez le code QR
pour voir les forfaits détaillés





La rentrée de Bangkok Accueil

EDITORIAL



Votre magazine devient trimestriel : il est le vecteur de nos activités et de celles de nos partenaires auprès de la communauté francophone en Thaïlande.

Face à cette crise sanitaire, l'association adapte son fonctionnement à cette nouvelle normalité. Si une suspension des activités a été nécessaire, la reprise dès le mois de juin nous a rassurés sur la résilience de nos membres et les talents de nos bénévoles. Il nous faudra cependant composer avec la pénurie de nouveaux volontaires. Ainsi, afin de faciliter l'organisation du marché de Noël cette année, nous nous associons avec l'Alliance Française où cet évènement se tiendra le 28 novembre.

Nous maintenons bien sûr le brunch, événement phare de la rentrée, il aura lieu le vendredi 18 septembre à l'Hôtel Pullman G, et, permettra de découvrir en direct toutes nos activités et un panel de services proposés par nos sponsors et partenaires.

L'assemblée générale ordinaire, annulée en mai, est reportée au jeudi 1er octobre à l'auditorium de l'Alliance Française de 9h à 12h. Nous aurons plus que jamais besoin de votre soutien et de votre engagement : par votre présence ou en envoyant votre procuration, ou encore en venant renforcer nos équipes.

Malgré les incertitudes et les difficultés inhérentes à la situation sanitaire, l'investissement de notre petite équipe reste inébranlable, il n'en reste pas moins qu'avec un nombre renforcé de volontaires, nous pourrions à la fois partager la charge des activités mais aussi en développer de nouvelles.

Votre implication avec nous fera la différence dans votre communauté, vous apportera un épanouissement personnel, une validation de vos intérêts, une acquisition d'expériences professionnelles et vous permettra surtout de faire de nouvelles rencontres. Par ailleurs, l'engagement bénévole est reconnu comme une activité qui peut être validée dans votre parcours professionnel et intégrée dans votre CV, grâce au Passeport Bénévole.

En débutant cette nouvelle année associative, mettons en exergue la vitalité de notre communauté en promulguant les valeurs de bienveillance, de convivialité et de partage mais remercions aussi nos sponsors, nos partenaires et nos membres de nous soutenir et faire vivre Bangkok Accueil.

Didier RECK
Bangkok Accueil/Président



Sommaire

- 1 **Éditorial**
- 2 **Sommaire**
- 4 **Contacts** - Le Comité 2020 - 2021
- 5 **Adhérer à BA et la Charte** - Charte du Membre de Bangkok Accueil
- 7 **Vie de Quartier** - Accueil et vie de quartier
- 8 **Bons plans** - Le Club des Partenaires
- 11 **Brunch de rentrée**
- 12 **Besoin d'aide !** - Bangkok Accueil a besoin de vous...
- 14 **Culture** - À la recherche d'une activité à la rentrée ?
- 16 **Assemblée Générale de Bangkok Accueil**
- 17 **Caritatif** - Overstay ?
- 19 **Caritatif** - Le pôle caritatif de BA face à la crise Covid-19
- 20 **Caritatif** - Bénévolat de Paris à Bangkok
- 22 **Lecture** - Club de lecture
- 24 **Esquisse** - Souvenir de la mer confinée à Bangsen
- 25 **Poésie** - À la manière des haïkus
- 26 **Voyage** - Le long du Mékong par la route 212
- 31 **Portrait** - Ça plane pour moi
- 34 **Billet d'humeur** - Les boissons énergisantes
- 36 **Portrait** - Prêtre missionnaire : du voyage intérieur à la rencontre de l'Autre
- 38 **Portrait** - Klynton Lawrence : un prof de maternelle pas comme les autres ...
- 39 **Portrait** - Avant, après ... et entre-temps
- 44 **Rencontre** - Cuisine de crise en période de pandémie
- 46 **Écologie** - Swap 'Til You Drop : le troc revient en force !
- 50 **Activités régulières bénévoles de BA** - Liste des activités régulières
- 56 **Activités partenaires**
- 56 **Le pôle Sorties** - À la rencontre de Bangkok

Ce magazine est le vôtre ! N'hésitez pas à partager vos coups de coeur et envoyez vos articles, bons plans, récits de voyage, fiches de lecture, anecdotes, recettes. etc. à magazine.tuktuk@gmail.com

Direction de la publication : Bureau exécutif de Bangkok Accueil

Rédactrice en chef : Anikó Palánky

Maquette : Anikó Palánky, Suzaku Productions www.suzakuproductions.com

Assistants de rédaction : Karine Meerschman, Laëtitia Fournela, Didier Reck

Imprimé à Bangkok par : Gogoprint Thailand www.gogoprint.co.th

Depuis 60 ans

LE CHOIX MALIN POUR
VOS VACANCES EN EUROPE



Depuis 60 ans, nous vous faisons bénéficier
d'une Citroën neuve lors de vos séjours en Europe,
assistance, assurance et kilométrage illimité inclus.



Sylvain BERNARD
citroentt@gmail.com
sylvainjmbarnard@gmail.com



CITROËN

CAR-2-EUROPE

Offre promotionnelle valable sur les modèles Citroën pour une livraison jusqu'au 31/12/2020 inclus
en fonction des stocks disponibles et pour tout contrat CAR-2-EUROPE d'une durée de 21 jours minimum.



Le comité 2020-2021

Bangkok Accueil, association à but non lucratif, est membre du réseau des accueils affiliés à la FIAFE (Fédération Internationale des Accueils Français et Francophones d'Expatriés). Si vous souhaitez contacter un membre du bureau ou un des pôles d'activités de l'association, n'hésitez pas !

BUREAU			
Présidence	Didier RECK	092 389 2903	bangkokaccueil.presidence@gmail.com
Vice-présidence	Valérie BLANC	082 340 3763	bangkokaccueil.vicepresidence@gmail.com
Secrétariat			bangkokaccueil.secretariat@gmail.com
Trésorerie	Bernard TCHIGIQUE	062 467 1642	bangkokaccueil.tresorerie@gmail.com
COMITE			
Site internet et fichier membres	Dominique BOUDIN Jean François MARCOTTE		bangkokaccueil.website@gmail.com fichiermembrega@gmail.com
Accueil	Valérie BLANC	082 340 3763	bangkokaccueil.contact@gmail.com
Activités	Karine MEERSCHMAN	090 980 4502	bangkokaccueil.activites@gmail.com
Caritatif	Christelle CELERIER	092 394 2540	bangkokaccueil.caritatif@gmail.com
Évènements	Dimengi DUDON Didier RECK	083 483 8549 092 389 2903	evenements.bangkokaccueil@gmail.com
Francophonie	Stéphanie FAVRE Catherine TAURAND	083 073 9763 065 929 9774	bangkokaccueil.francophonie@gmail.com
Magazine	Anikó PALÁNKY Laëtitia FOURNELA		magazine.tuktuk@gmail.com
Newsletter	Valérie BLANC	082 340 3763	newsletter.bangkokaccueil@gmail.com
Sorties	Pascale GIELNIK Fany PERRIN-PAULUS Antoine LE HEN	097 068 1891 080 605 6278 061 463 2825	bangkokaccueilsorties@gmail.com plegielnik@gmail.com antoine.lehen@live.fr
Sponsors	Laurent LETANG Bernard LORAIN Fany PERRIN-PAULUS	083 483 8549 086 533 7707 080 605 6275	afb.sponsors@gmail.com

Adhérer à Bangkok Accueil

CHARTRE



Vous souhaitez devenir membre

Étape 1 - aller dans "l'espace membre",
cliquer sur "register"
et remplir le formulaire

Étape 2 - régler votre cotisation
en contactant
bangkokaccueil/contact@gmail.com

Charte du membre de Bangkok Accueil

- Je n'oublie pas de renouveler mon inscription si je veux toujours recevoir les précieuses informations de l'association et participer aux activités proposées.
- Je participe aux activités de Bangkok Accueil, conscient du travail bénévole accompli par les Représentants desdites activités.
- Je comprends qu'il est de ma responsabilité de souscrire une assurance à titre personnel pour l'ensemble des risques liés à ma participation ou celle de ma famille aux activités organisées par Bangkok Accueil.
- Je dégage Bangkok Accueil de toute responsabilité pour tout incident ou accident survenant lors des activités pratiquées dans le cadre de l'association.
- Je n'utilise pas les listes de diffusion à des fins commerciales et je ne les transfère pas à des tiers.
- J'autorise Bangkok Accueil à utiliser des photos me représentant dans le cadre des activités et des sorties de Bangkok Accueil pour son site Internet, son magazine, sa newsletter ou ses autres parutions - type Facebook.
- Je respecte la procédure lorsque je m'inscris à une activité et en cas d'annulation, je préviens directement le Responsable de la sortie ou de l'activité.
- Je ne souhaite pas que mon image ou celle d'un membre de ma famille soit diffusée, je dois m'adresser à bangkokaccueil.contact@gmail.com pour signer un document en ce sens.



Alliance Française
Bangkok

L'ALLIANCE FRANÇAISE DE BANGKOK, UN LARGE CHOIX D'ACTIVITÉS POUR LES PETITS COMME POUR LES GRANDS !

POUR LES ENFANTS FRANCOPHONES

- Cours de français
- Cours de danse
- Cours de théâtre
- Cinéma pour enfants
- Animations :
- L'heure du conte
- Choco philo
- Ateliers artistiques

ACTIVITÉS CULTURELLES

- Expositions
- Concerts
- Cinéma
- Spectacles
- Conférences

POUR LES ADOS & LES ADULTES

- Cours de thaï
- Cours de couture
- Cours de mode
- Cours de théâtre
- Cours de danse
- Ateliers artistiques

SERVICES

- Traduction certifiée
- Location d'espaces
- Médiathèque
- Librairie francophone
- Café restaurant



02 670 42 00



INFO.BANGKOK@AFTHAILANDE.ORG



WWW.AFTHAILANDE.ORG



ALLIANCEFRANCAISEBANGKOK



AFBK

ALLIANCE FRANÇAISE BANGKOK -179 THANON WITTHAYU, BANGKOK (MRT LUMPHINI EXIT 3) - PARKING GRATUIT

Accueil et vie de quartier



Au cours de l'année, les hôtes(ses) de quartier ou des volontaires organisent et animent un café ou un apéro. Ces rendez-vous, ouverts à tous nos membres, même de quartiers différents, vous permettront de tisser des liens immédiats avec vos voisins francophones. Si vous vous sentez l'envie de participer activement à la vie de votre quartier en organisant un déjeuner, un café ou un apéro, faites-vous connaître auprès de vos hôtes(ses) de quartier !

Coordination accueil : Valérie Blanc - bangkokaccueil.contact@gmail.com

Sathorn

Carine Solesse :
086 322 1041
carinesolesse@gmail.com

Charlotte De Truchis
0656830452
detruchis.charlotte@gmail.com

Diane De Becdelièvre
0841783067
imd.de.becdelievre@gmail.com

Sukhumvit 1

Muriel Hill
062 363 3693
murielhill@ymail.com

Edith Sebaux :
061 029 2290
philippe@sebaux.com

Carole de Froment :
080 783 9232
cdefroment@aol.com

Sukhumvit 2

Laurence Neveu :
065 115 1214
laurence.neveu@yahoo.com

Katia Lamari :
083 063 8607
lamarikatia@gmail.com

Linda Pantanella Nilson
082 652 0470
lindanilson@me.com

Sukhumvit 3

Siline Ng-Amphoux :
095 706 4968
siline.hk@gmail.com







Karine Alavoine :
098 301 5416
kalavoine@gmail.com



Le Club des Partenaires

Étant membre de Bangkok Accueil et titulaire de la carte membre, vous pouvez bénéficier de réductions chez nos partenaires commerciaux.

Vous pourrez profiter de ces avantages sur présentation de votre carte membre, ou en indiquant les codes promos de la rubrique « **avantages membre/codes promos** » de votre site internet www.bangkokaccueil.com

 Alliance Française Bangkok	<p>Alliance Française - 50% sur la carte membre AF www.afthailande.org</p>
	<p>Blue Jade - 10 % sur les services de transport; tour, transferts, circuits "à la carte" www.blue-jade.com</p>
	<p>BNH - 10% médicaments, - 15% chambre si non assuré www.bnhhospital.com</p>
	<p>Bumrungrad - 15 % sur les règlements en liquide ou - 10 % sur les règlements par carte de crédit www.bumrungrad.com</p>
	<p>FTCC - 100 bahts sur les ateliers emploi www.francothaicc.com</p>
	<p>Vivin - 10% sur la première commande en ligne en saisissant le code promo (hors paniers garnis et alcools). www.vivinmaison.com</p>

 <p>La Petite École Growing up in French & English</p>	<p>La Petite École 10% de réduction sur les frais d'inscription en première année <i>www.lapetiteecole.asia/th</i></p>
	<p>Samitivej Les hôpitaux de Samitivej offrent un accès gratuit et illimité avec code promo (jusqu'au 31 décembre 2020) à nos médecins par visio-consultation via Samitivej Virtual Hospital. Chaque consultation virtuelle peut durer jusqu'à 15 minutes. La livraison de médicaments et les tests de laboratoire à la maison peuvent être demandés par l'intermédiaire de ce service. Pour la page Code Promos Veuillez utiliser ce code promotionnel : BKKACC20 <i>www.samitivejhospitals.com/samitivej-virtual-hospital/</i></p>
 <p>SUZAKU PRODUCTIONS</p>	<p>Suzaku Productions - 15% sur toutes nos prestations (graphic design, web design & Développement, photo et video shooting, social media management) 1h de consultation offerte pour vos projets +66(0)8 2652 0470 <i>www.suzakuproductions.com</i></p>
	<p>Company Vauban Remise 10% sur contrat location annuel <i>www.companyvauban.com</i></p>
	<p>French Kiss Divers 10% de remise sur toutes nos activités plongée (Baptême, Formation, Exploration). <i>Contactez Wilfried : 080 891 7570</i></p>
	<p>Easia Travel Easia Travel Thaïlande organise des excursions pour les expatriés: 100% francophones, en petits groupes, 1/2 journée, journée ou week-end. Réduction de -10% pour les membres de Bangkok Accueil sur tous nos tarifs ! <i>Contactez Eva : E-mail: eva@easia-travel.com, Téléphone/ Whatsapp: +66 (0) 95 390 56 03, page Facebook Easia Travel</i></p>

Vous pourrez profiter de ces avantages sur présentation de votre carte membre, ou en indiquant les codes promos de la rubrique « **Nos partenaires/Les codes promos** » de votre site internet www.bangkokaccueil.com

* Toutes les offres du Club des Partenaires de chaque établissement ci-dessus sont soumises à des conditions supplémentaires.

Si vous souhaitez rejoindre notre Club des Partenaires et offrir un avantage à nos membres, n'hésitez pas à envoyer un mail à l'équipe Sponsor :
afb.sponsors@gmail.com



ASIAN TIGERS
GROUP



The Relocation Specialists



Relocation Services • Move Management • Office Move
Home Finding • Visa & Immigration • Settling - In • Tenancy Management
Destination Services • Departure Services • Records Storage

Tel: +66 2687 7800

inbound@asiantigers-thailand.com, outbound@asiantigers-thailand.com

www.asiantigersgroup.com/thailand

Brunch de rentrée

VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2020

DE 9H00 À 13H00

HÔTEL PULLMAN BANGKOK G





Bangkok Accueil a besoin de vous

Cette année, plus que jamais, nous avons eu un grand renouvellement des bénévoles avec certes un apport de sang neuf mais aussi le départ de bénévoles expérimenté(e)s.

Nous avons toujours besoin de vous pour renforcer nos équipes. Vous avez apprécié notre accueil à votre arrivée ? C'est peut-être à votre tour d'offrir un peu de votre temps pour aider les nouvelles familles à s'installer et à s'intégrer !

Qui peut être bénévole ?

À peu près tout le monde ! Vous avez du temps libre et vous souhaitez vous investir à nos côtés. Il n'est pas toujours nécessaire d'être expert pour s'impliquer, vous serez formés et entourés par une équipe.

Pour faire quoi ?

Vous souhaitez accueillir les nouveaux arrivants sur Bangkok, chercher de nouveaux sponsors, planifier et préparer nos sorties ou événements, aider à la préparation de ce magazine ou de la newsletter ou encore participer activement à l'administration de l'association. Nous recherchons : **secrétaire et membre du bureau exécutif, animatrices/teurs de sorties, organisatrice/teur d'événements.**

Comment postuler ?

bangkokaccueil.presidence@gmail.com ou bangkokaccueil.secretariat@gmail.com ou en vous rapprochant d'un responsable de pôle (retrouvez toutes les coordonnées dans le tableau "Comité" en page B4 de votre magazine)



2,5 à 6
ans



Offrez à votre enfant un apprentissage unique avec un enseignement de qualité dans un établissement homologué, au cœur de Sathorn.

- ✓ Une pédagogie unique basée sur 4 piliers : mélange des âges, autonomie, bienveillance et l'environnement
- ✓ Espace intérieur ouvert organisé en ateliers et vaste espace extérieur de 1,500 m2 avec piscine
- ✓ La seule école bilingue Français-Anglais à Bangkok homologuée par le Ministère de l'Éducation Française

*Le enfant apprend
en jouant et en explorant !*

27/5 Soi Yen Akat 2/1,
Chongnonsee Sub-District,
Yan Nawa District, Bangkok 10120

+66 2 051 4224 / +66 95 467 5917
contact.bangkok@lapetiteecole.asia

www.lapetiteecole.asia/th
@lapetiteecolebkk

LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL DE BANGKOK

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2020-2021

MATERNELLE - ÉLÉMENTAIRE - COLLÈGE - LYCÉE



PRE-INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR
www.lfib.ac.th

tél : 02 934 8008
administration@lfib.ac.th



À la recherche d'une activité à la rentrée ?

7 bonnes raisons de suivre la formation des guides du Musée National de Bangkok

La meilleure façon de découvrir l'histoire, la culture, les religions et les coutumes de la Thaïlande? S'inscrire à la formation proposée par le groupe francophone des NMV (National Museum Volunteers) du Musée National de Bangkok.

- Vous souhaitez comprendre le pays dans lequel vous vivez ?
- Vous ne savez pas vraiment répondre aux questions de vos visiteurs ?
- Vous êtes intéressé par l'art, l'histoire, la culture ?
- Vous aimez la Thaïlande et avez envie de partager votre plaisir à vivre ici ?
- Vous aimeriez avoir une activité bénévole et ponctuelle ?
- Vous voulez visiter un Bangkok insolite et hors des sentiers battus ?
- Vous avez envie de rencontrer des francophones ?

Alors cette formation est pour vous !

Elle est organisée en trois parties.

La première, commune à tous les inscrits, se déroule les mercredis et vendredis matin, de 9h15 à 12h15, de début octobre à fin janvier. Sous la forme de conférences par des guides du Musée et de visites dans Bangkok, vous découvrirez la vie de Bouddha et ses représentations, le bouddhisme, l'hindouisme, les dynasties royales qui ont dirigé le Siam, les influences khmères, l'architecture des temples, les civilisations et les courants artistiques, les liens avec les pays voisins et bien d'autres choses... Puis de février à juin, les étudiants qui souhaiteront poursuivre en vue d'obtenir la certification de guide bénévole du Musée, approfondiront ou prendront un angle original sur un sujet dans une liste qui leur sera proposée.

Enfin lors de la troisième étape, sous la houlette d'un guide confirmé, chaque apprenti préparera sa visite en déterminant un parcours, des œuvres et une histoire à raconter. Une visite en présence de guides puis une visite avec des touristes permettront de valider, en situation, cette année de formation.





Le nouveau guide pourra alors arborer avec fierté son badge et partager ses connaissances.

Pour qui ?

Toute personne francophone, membre de l'association NMV. Seules l'assiduité et la curiosité sont requises. Aucune connaissance particulière n'est nécessaire.

Où ?

La formation se déroule en alternance dans une salle de l'université Chulalongkorn, au Musée national, lors de visites sur le terrain ou chez les participants.

Comment ?

Le coût de la formation* est 3 000 bahts auxquels s'ajoute l'adhésion à l'association NMV de 1 200 bahts qui vous permettra de participer aux nombreuses activités proposées (marches, conférences, visites privées...).

(*sous réserve de modification début septembre)

Pour vous inscrire envoyez un mail à : nmvfrenchguide@gmail.com. Le nombre de places est volontairement limité afin que le groupe reste convivial. WWNe tardez pas !

Nous serons également présents lors du Brunch de Bangkok Accueil.

La date de début de la formation reste soumise aux contraintes sanitaires liées à l'épidémie de COVID 19.

L'équipe de formation : Dominique Mercier, Sophie Laboulbenne, Sophie Miriel, Marion Milliet, Marie-Aude Brochec, Silvia Adins





Assemblée Générale

Toute l'équipe de Bangkok Accueil vous donne rendez-vous

Jeudi 1^{er} Octobre

à partir de 8h30

à l'auditorium de l'Alliance Française()*

(*) 179 Wireless Rd., Khwaeng Lumpini, Khet Pathum Wan, Bangkok, 10330
MRT Lumpini

Après un petit déjeuner qui vous sera offert, l'ordre du jour sera :

- > Mot du président*
- > Rapport d'activités*
- > Rapport financier*
- > Elections du nouveau comité 2020 - 2021*

*Pour soutenir votre association,
Venez participer en personne ou envoyer votre procuration*

Pour tous renseignements contactez : bangkokaccueil.secretariat@gmail.com

Overstay...



Le mot réfugiés peut sembler galvaudé, distant, un peu abstrait. Un problème récurrent que l'on entend dans les médias, mais qui nous touche peu ou prou. Lors de la journée mondiale des réfugiés, le Haut-Commissariat aux réfugiés annonçait qu'en 2019, 79,5 millions de personnes étaient déracinées, soit 1 % de la population mondiale. Curieusement le Covid 19 nous a rapproché du sort des réfugiés. Et oui, nous avons pu expérimenter personnellement la perte de notre liberté de mouvement, de rencontres. Mais ces restrictions ne sont rien comparées à celles qu'endurent au quotidien ces populations.

La Thaïlande est un des rares pays à n'avoir pas ratifié la convention de 1951, reconnaissant le statut de réfugiés. Les demandeurs d'asile rentrent dans le pays avec un visa touristique, mais l'analyse de leurs dossiers de demande d'asile par le UNHCR pouvant durer des années, ils se retrouvent alors dans une situation illégale, car non détenteurs d'un visa de résident et donc rapidement en "overstay". Ils sont alors susceptibles d'emprisonnement dans des centres de rétention, les Immigration Detention Center (IDC). Des rafles ont régulièrement lieu dans des immeubles connus pour héberger des réfugiés.

A Bangkok, au cœur de Sathorn, dans le quartier de Suan Phlu, se trouve un IDC, dans lequel sont entassés plus de 1500 détenus de toutes origines (Vietnamiens, Rohingyas, Pakistanais, Somaliens, Syriens, Soudanais, Russes,...).

Les conditions de vie sont très éprouvantes et peu d'entre nous, voire personne, ne peuvent imaginer l'enfer d'une chambre dans laquelle vivent entassés jusqu'à 100 individus bénéficiant de repas très sommaires (soupe claire avec du riz et œufs) et ne sortant quasiment jamais de cette cellule. Des photos pirates montrant l'intérieur circulent parfois sur internet, mais sont très vite interceptées et retirées.

Tous sont cloîtrés dans cet espace réduit. Cependant, le réfugié peut sortir de sa cellule quand il est visité. Interrompues pendant le Covid19, les visites ont repris et durent 10 petites minutes. La distanciation sociale est plus que respectée avec les masques, un double grillage et un nomansland entre les visités et les visiteurs. Aller voir un réfugié, c'est aussi l'occasion de lui apporter un complément de nourriture (légumes et fruits frais, viande, plats cuisinés, noodles ou petits plats mitonnés par vos soins), des affaires de toilettes pour leur permettre d'améliorer leur quotidien ou des habits. Vous pouvez facilement remplir votre panier au petit marché de Suan Phlu et au 7/Elleven du quartier.



Je vais vous raconter mon expérience personnelle pour, je l'espère, vous motiver à rejoindre le groupe des visiteurs IDC. Mal à l'aise et impressionnée par le monde carcéral, j'ai effectué ma première visite en septembre 2017 pour faire plaisir à une amie. Je pensais alors effectuer une visite de temps en temps, une fois tous les quinze jours, en changeant de réfugiés afin de ne « pas m'attacher ». Et quelle découverte ! D'une démarche envisagée dans un esprit, je l'avoue, « un peu BA version boy scout », j'ai au contraire vécu une expérience de partage, d'espoir et de compassion. Et les visites se sont imposées à moi comme de magnifiques moments d'humanité et de fraternité. Je vous entends déjà « Et voilà tout de suite les grands mots ! Elle se prend pour Mère Thérèse ou quoi ? ». Venez, venez ! Ne serait-ce qu'une seule fois et vous comprendrez ! La simple joie et satisfaction d'avoir échangé des sourires et d'entendre « you made my day...»

Rien, par ailleurs, ne peut décrire le bonheur immense que l'on ressent lorsqu'un réfugié est libéré sous caution, quand enfin un tiers pays accepte de l'accueillir. Lorsque, si vous le souhaitez, vous l'accompagnez à l'aéroport, seul ou en famille, pour ce départ qui va lui permettre de reconstruire sa vie ailleurs.

Vous pouvez venir une seule fois dans l'année, c'est déjà un geste magnifique. Vous ne serez pas seul lors de votre visite. L'un de nous, visiteurs aguerris, se fera un plaisir de vous expliquer les démarches et vous accompagner. Nous nous retrouvons dans un petit café en face de l'IDC, dans la bonne humeur, la bienveillance et la convivialité. Les démarches administratives (formulaire à remplir) ont lieu le matin à 9:15, pour une visite qui se déroule à 10.00, 10.20, 10.40 ou 11.00.

Prenez contact avec le Pôle Caritatif de Bangkok Accueil et nous nous ferons un plaisir de tout vous expliquer et vous accompagner.

Servane Pierre

Pôle caritatif
092 394 2540

bangkokaccueil.caritatif@gmail.com

Le pôle caritatif de Bangkok Accueil face à la crise Covid-19



Une fois passées l'hystérie et l'hébétement collectives, engrangés les stocks de papiers toilettes, de pâtes et de sucre, percé le mystère (ou pas) de l'origine du virus, trouvé (ou pas) le docteur sauveur, compris comment marchait Zoom, critiqué les différentes politiques mises en place, on a pu passer à l'action, en d'autres termes, redevenir acteurs de notre vie.

Pour le pôle caritatif et l'équipe de Bangkok Accueil à l'unanimité, il fallait agir vite et s'associer aux différents projets des associations caritatives existantes que nous soutenions déjà, ou de celles qui, pour l'occasion, se sont montées, avec une batterie de volontaires et un art de la débrouillardise hors pair.

Saluons au passage cette belle humanité, ces centaines de personnes de toutes nationalités, dont on ne parle jamais et qui, pourtant, font la différence dans la vie des gens.

Paralysie de l'économie, chute du tourisme, les plus pauvres n'ont plus de quoi se nourrir.

Il faut de l'argent, il faut aller faire les courses, il faut leur donner à manger. Situation d'urgence, mesures d'urgence : Bangkok Accueil débloque un budget exceptionnel.

Nous avons pu aider :

- Sang Foundation : aide aux plus démunis sur Hua Hin et sa région.
- Point Coeur : accueil des enfants des bidonvilles
- Khlong Toey : confrérie Xaviérienne au service des malades et des enfants du bidonville
- IDC : centre de détention pour les réfugiés, aide aux familles avec enfants
- La Bienfaisance : aide aux Français dans le besoin
- Haoma restaurant: avec le chef Deepanker Khosla et son projet #noonehungry, qui crée et distribue des centaines de repas par jour.

Nous continuerons bien entendu de nouvelles actions pour l'année 2020-2021, avec en focus le fameux « monde d'après », qui est pour nous, l'attention que l'on porte aux jeunes pousses : les enfants.

Soutenir le CCD, l'orphelinat des enfants handicapés, mais aussi aider à la scolarisation des enfants du bidonville de Khlong Toey, pour leur proposer un autre destin que celui de leurs parents, quand ils ont des parents....

Christelle Célerier





Bénévolat de Paris à Bangkok

Quoi de neuf? C'est la première question de Mme Pouchot à chaque début de séance. J'essaie de me souvenir des titres de presse ou d'une nouvelle découverte faite en région parisienne. Avec Mme Frenette, c'est un véritable cours d'écriture où j'imagine une histoire dans mes deux langues maternelles : le tagalog et l'anglais, mais transcrite dans la langue de Molière. Quel stress ! Mme Peltier partage la culture française à travers des chansons, des articles ou des moments historiques clefs. C'est presque comme français littérature sauf que je ne suis pas à l'école. C'est un cours de français à l'Association Culturelle et Humaniste (ACH), enseigné par des bénévoles.



Au premier rang, de gauche à droite Marie Pouchot et Josée Frenette de l'Association Culturelle et Humaniste



*avec Kay Roudaut,
Fondatrice de Message Paris*

L'intégration dans un nouveau pays n'est jamais facile. C'est le troisième continent dans lequel je réside. Une nouvelle langue, une immersion culturelle, une sorte de renaissance. Mais grâce à la gentillesse et bienveillance de bénévoles, l'adaptation dans mon pays d'accueil est devenue rapide et surtout plus enrichissante.

Après quelques années d'intégration, c'est à mon tour de prendre le relais. Message Paris, la plus grande association anglophone dans la capitale avait besoin de bénévoles pour leur 30ème anniversaire. J'ai contacté le pôle événement et je me suis portée volontaire afin d'écrire des articles sur l'histoire de l'association et réaliser un entretien avec la fondatrice, Kay Roudaut. J'ai aussi trouvé quelques sponsors pour cet événement. Avec ce projet, j'ai eu la chance de rencontrer des gens extraordinaires, de pouvoir utiliser mon expérience professionnelle, d'acquérir de nouvelles compétences et avant tout d'aider une association qui soutient des familles anglophones dans leur nouvelle vie en France.

J'ai fait partie du "pôle sponsors" de Bangkok Accueil pendant un an et ai beaucoup échangé avec des gens de différentes nationalités, appris les us et coutumes des affaires en Thaïlande et pratiqué mon français. En travaillant pour l'association à la recherche d'établissements afin de mieux accueillir les francophones dans le royaume de Siam, j'espère ainsi avoir rendu hommage à tous les bénévoles que j'ai croisés sur mon chemin.

Pour rejoindre l'équipe de bénévoles de BA, envoyez un email à :
bangkokaccueil.contact@gmail.com
bangkokaccueil.caritatif@gmail.com

Myra Pesquet



CRÈCHE - ÉCOLE MATERNELLE BILINGUE

DE 1 À 6 ANS

Eveil : 1 à 2 ans

Envol : 3 à 4 ans

Globetrotteurs : 5 à 6 ans

Horizon : 2 à 3 ans

Petits Voyageurs : 4 à 5 ans

Offrez à vos enfants un environnement bilingue, ludique et éducatif, afin qu'ils s'épanouissent et apprennent à s'exprimer naturellement en français et en anglais.

www.centre-acacia.com

Tel : (+66) 85 675 6506 (Bérangère CRUZ) Email : contact@centre-acacia.com



BANGKOK

SATHORN: 4/2 Soi Prasat Suk, Yen Akat Soi 2
SUKHUMVIT: 82/1 Ekkamal Soi 4, Sukhumvit 63

HANOI

223 Au Co, Hồ Tây

PHNOM PENH

23 rue Abdul Carime (Street 21)

THAI PROPERTY GUIDE

plus de 30 ans d'expérience sur le marché
de la location à Bangkok,
venez profiter de notre large choix de
maisons et appartements,



*Accompagnement pour les contrats
et efficacité garantie, une équipe internationale
vous sera dédiée.*

Carine Solesse, Francophone
(depuis 10 ans à Bangkok)

*vous donnera tous les bons plans pour vous installer
au mieux dans la cité des anges...*



THAI PROPERTY
GUIDE.COM Co., Ltd.



N'hésitez pas à nous contacter au:
Mobile: 086 322 1041, 0966 199 080
Telephone: (+66) 2 730 3722-23
Email: carine@thaipropertyguide.com

consult@thaipropertyguide.com
www.thaipropertyguide.com



Club de lecture

Un club de lecture ... mais pas que !
Vous avez une tablette ou pas, vous lisez tous les jours ou occasionnellement. Vous avez jeté un œil distrait sur l'activité « Club de lecture » et vous avez pensé « un club d'intellectuelles barbantes buveuses de thé, très peu pour moi ».

En fait, nous sommes des lectrices venant de multiples horizons, nos différentes personnalités font la richesse de nos rencontres. Nos échanges ne se portent pas seulement sur les livres mais aussi sur nos nombreux talents et passions, comme par exemple la capacité de l'une à déguster les bars experts dans l'art de la mixologie ... Nous cultivons notre bien-être grâce à la pratique d'une lecture riche et variée, comme en attestent les très nombreuses études sur les bienfaits de cette dernière sur la santé, faites par des sommités scientifiques hautement qualifiées (je ne peux pas les citer ... on n'a pas le droit de dépasser 380 mots par article !).

Nous sommes des lectrices engagées, dans le choix de nos lectures. Nous aimons partager nos coups de cœurs et nos auteur(e)s favori(te)s. Mais notre plaisir c'est aussi de découvrir des écrivain(e)s qui nous sont inconnu(e)s ou qui nous paraissent dérangeant(e)s. Notre mode de fonctionnement est sans tabou ni contrainte, liberté est donnée à chacune de lire le livre qu'elle veut sans obligation.

L'ambiance est conviviale, joyeuse et bienveillante. Notre crédo est le partage, les livres, les bons plans, les rires, les gâteaux et le thé parce que l'on aime ça. D'ailleurs pour en revenir au thé, celui-ci a des bienfaits sur la santé reconnus par les facultés de médecines les plus réputées (je ne peux toujours pas les citer... je suis déjà à plus de 350 mots !).

Notre association est riche de deux clubs de lecture, l'un est sur le quartier de Sathorn et l'autre sur Sukhumvit (les contacts sont dans l'article consacré aux activités).

Alors laissez-vous tenter, c'est si bon pour la santé et le moral. Venez faire de belles et sympathiques rencontres !

Valérie Blanc





MANUFACTURING



TRADING



PROJECT FORWARDING



Dextra

YOUR SOLUTIONS
FOR **CONSTRUCTION**
AND **INDUSTRY**

Established in 1983 by French entrepreneurs, Dextra developed itself to become a **global solution provider for the construction and industry** by encouraging innovation and always putting quality and customer satisfaction first.

Our 3 main activities are **manufacturing, trading and project forwarding**, all within the construction and industrial sectors.

Our manufacturing activity in particular is supported by three main factories: Guanzhou China, Mumbai India and **Bangkok, where our headquarter is based.**



> 900

people worldwide



> 10,000

mega projects



Commercial presence
in more than 55 countries



To learn more about
dextra
Please **visit us** 

WWW.DEXTRAGROUP.COM

Dextra Asia Co., Ltd.
Dextra Manufacturing Co., Ltd.
Dextra Industry and Transport Co., Ltd.

5th Floor, Lumpini 2 Building, Sarasin Road,
Lumpini, Pathumwan, Bangkok 10330, Thailand

Tel : +66 2119-4400 | Fax : +66 2651-8000
Email : thailand@dextragroup.com



Souvenir de la mer confinée à Bangsen

La plage à nu révèle sa splendeur et sa déchéance. Elle n'est plus nettoyée depuis le début du confinement. Les plastiques ont envahi la frange de sable aux plus hautes eaux, bouteilles, gobelets, sacs, de toutes couleurs. Plus de parasols, ils se sont, comme par miracle, envolés par milliers. Les hommes invalides parce que confinés ont déserté la plage, seuls subsistent leurs déchets.



Plus loin, vers Laem Tan, le littoral bétonné a recouvert depuis longtemps ce qui était criques, roches polies par les milliards de vagues douces poussées par la mousson vers le fond du golfe. La rue vide a remplacé la plage, les vastes parkings suspendus cachent l'écume et les brisants. Les poteaux seuls se dressent sur l'océan de bitume et semblent onduler avec les fils électriques dans une danse macabre. L'animation passée, voitures, motos, musiques, rumeurs, camelots, n'est plus. Le silence est seulement troublé par le vent, quelques embruns et les cris des mouettes rieuses qui semblent plus que de coutume se moquer des humains. Seul l'arbre isolé nous remet un peu de cette vision d'abandon de la plage originelle livrée au béton.

Encore plus loin, vers Kao Sammuk, là où les rochers du cap ont remplacé le sable, les échassiers voletent d'îlots en îlots. Nos marches sautillantes, la mer s'étant retirée, nous font découvrir des lochs miniatures. Ils livrent la vie marine à l'observation tranquille et à notre sagacité ; coquilles vides et arapèdes, crabes et alevins. Les paysages bonsaï abondent dans les myriades de flaques révélant la profusion de l'océan.

Au détour d'une crique, des mariés seraient prêts à s'immerger dans l'eau salée pour marquer leur union au soleil couchant. Des voiles éphémères tendues sur la vague semblent conjurer le temps présent.

*Jean-Michel Ferry
(extrait de carnets de voyage)*

À la manière des haïkus

POÉSIE



“Les haïkus sont de courts poèmes japonais de trois vers respectivement de cinq, sept et cinq syllabes. Cette forme de poésie populaire répond à des règles strictes et intransigeantes : apparente simplicité -rapport à la nature, humour, non recours à l’artifice... Le haïku est considéré au Japon comme la quintessence de l’art poétique,..., mêlant dans le même temps les notions d’impermanence et d’éternité.”

“Mer au vent offerte
vague promesse d’automne
la rizière ondule”

La rizière comparée à la mer ? Métaphore normale, évidente, presque obligée : vaste étendue, mouvements, couleur d’eau... Mer, vent, vague... voilà pour la représentation visuelle mais certains termes entraînent aussi des connotations plus subtiles : la mer abonde en nourritures et la rizière est la mère nourricière de bien des continents ; elle ondule en vagues successives sous l’effet du vent mais sa promesse reste vague (analogies homophoniques puissamment évocatrices : mer, mère, vague adjectif, la vague substantif).

La mer rizière suscite tous les espoirs mais sa promesse est incertaine et dépend des aléas du temps ; elle ne saurait assurer de manière sûre la prochaine récolte. Elle s’offre néanmoins à la convoitise, elle ondule, elle aguiche, fière de ses fines tiges vertes qui se chargeront bientôt peut-être de lourds épis de grains de riz. Elle s’offre au vent qui la caresse, elle s’offrira aussi à ceux qui feront la récolte. Mais rien n’est cependant joué et tout ce scénario de séduction n’engage en rien l’avenir. Tout comme le vent, fluide et capricieux, comme les ondulations, légères et changeantes, la promesse reste vague. Cette fragilité et cette incertitude marquée du futur rendent encore plus émouvante la contemplation de cet exotique paysage d’une belle nature.”

Maintenant, à toi lecteur de ressentir, interpréter, imaginer :

“Paillettes de lumière
une farandole de lucioles
belle nuit d’automne”

“L’écureuil se cache
ô la palette infinie
des couleurs d’automne”

Jean Higo
Haïkus

Les graines de l’ailleurs - poèmes à la manière des haïkus et leurs éclairages
(disponible à l’Alliance Française)



Le long du Mékong par la route 212

Certes, elle n'a pas la célébrité de la nationale 7 et encore moins de la route 66, mais la route spectaculaire 212 le long du Mékong à l'ouest de Nong Khai vaut le détour. Aussi, je vous propose une jolie balade sur les bords d'un des fleuves les plus mythiques d'Asie loin des sites encombrés par les hordes de touristes.

Il faut d'abord se rendre à Nong Khai, la grande ville qui s'étire le long du fleuve et dont la « promenade des Anglais » regarde la rive laotienne. Trois possibilités existent pour rejoindre cette ville, l'avion (l'aéroport le plus proche est celui d'Udon Thani à 55 kilomètres au sud), le bus à partir de Mochit ou le train départ de Hua Lamphong). Nong Khai est restée longtemps une ville alanguie le long du fleuve, tournant le dos au Laos alors sous la férule du Pathet Lao communiste. La fin du régime autoritaire au Laos et la construction du « Pont de l'Amitié », inauguré en 1994, entraînerent son réveil brutal et son développement.



La berge a été aménagée en promenade agréable, Thanon Rimkhong, et sur l'eau se sont installés de nombreux restaurants. L'on trouve le long de cette promenade quantité de pensions installées dans des demeures de type colonial avec petits jardins ombragés.

La Thanon Meechai a de lointaines allures de Champs-Élysées grâce aux influences laotiennes et surtout françaises car les Laotiens qui s'y installèrent, amenèrent avec eux quelques traditions coloniales françaises, comme le pain. La nonchalante Nong Khai n'offre que peu de sites d'intérêt. L'on pourra visiter, l'ancien viharn

du Wat Hai Sok, le village des tisserands près du Wat Pho Chai avec son immense bouddha d'or et surtout à trois kilomètres à l'est le parc Sala Kaeo Ku. Cet immense parc surréaliste qui présente des statues bouddhistes et hindouistes étranges, humoristiques et délirantes voire iconoclastes, conçu par un moine vietnamien Luang Pu. Boun Leua Sourirat peut être considéré comme une parodie de la société humaine à la Jérôme Bosch.





Ensuite il faut repartir vers l'ouest et passer sous le Pont de l'Amitié en suivant la route 212. La route suit les contours du fleuve large et généreux dans sa fertile plaine alluviale permettant de nombreuses cultures vivrières. Elle est bordée de champs de tabac, de fraises et bananeraies. Vous pourrez déguster d'excellents jus de fraise vendus par les petits marchands sur les bords de la chaussée jusqu'à Thao Bo, premier grand bourg. Le fleuve offre parfois de petites plages de sable blanc invitant au bain comme à Ban Muang Mee, mais attention aux courants et aux remous.

A Si Chiang Mai, ce sont les feuilles de riz pour les rouleaux de printemps que l'on voit sécher sur des lits de bambous, activité importée par les immigrants laotiens et vietnamiens qui firent de cette ville l'un des plus centres d'Asie de production de cette spécialité. A Pak Chom, charmante localité, il y aurait quelques chercheurs d'or sur un îlot à la confluence du fleuve et de la rivière Chom. Sans doute est-ce pour cette raison que le lit du fleuve ressemble à un paysage lunaire comme s'il avait subi un bombardement ! Non loin de là, se trouvait le camp de Ban Winai où s'entassaient les réfugiés laotiens fuyant le Pathet Lao en 1974.

Parfois, dans certains bourgs, on trouve une piste cyclable bleue, le long du fleuve ; ailleurs elle est en construction. C'est là une excellente idée d'aménager les berges du Mékong, notamment en terrasses comme à Kaeng Kut Khu, pour favoriser le développement d'un tourisme vert. Après Sang Khom, le paysage devient plus spectaculaire. Le Mékong serpente entre les collines boisées et parfois abruptes thaïlandaises et laotiennes sur l'autre rive et traverse quelques magnifiques gorges. L'on arrive enfin à Chiang Khan, sympathique ville, qui bien qu'éloignée des grands circuits touristiques mérite largement une visite.



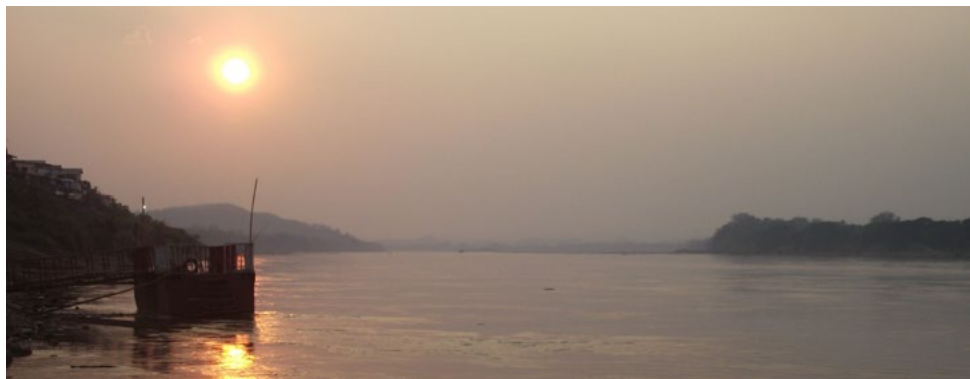


Chiang Khan attire de nombreux visiteurs, thaïlandais bien sûr, mais on entend également parler anglais, allemand, japonais, italien ou chinois. Thanon Chai Khong, La rue principale parallèle au fleuve, est bordée de maisons, de Guest house, hôtels, ou de restaurants pittoresques tout en bois et de nombreuses boutiques de souvenirs.

Ces hôtels de charme disposent de tout le confort moderne. On y ôte ses chaussures dès l'entrée tant le parquet vernis brille.

C'est un plaisir de prendre le matin son aaahaan chàao (petit déjeuner) sur la terrasse avec vue sur le fleuve ou de se balader sur le front du fleuve pour assister au coucher du soleil sur les flots majestueux du Mékong. En soirée, la rue s'anime de mille boutiques de vêtements, jouets, bijoux, bibeloterie, de vente de fruits, de glace, nems et mille autres nourritures et les restaurants sont pris d'assaut. Et peut-être avec un peu de chance, vous pourrez assister à l'élection de Miss Banana qui se déroule en automne.

Pierre Sautai



Le ronflement

peut être un signe **d'apnée du sommeil**

augmentant le risque
d'accident vasculaire
cérébral et de maladie
cardiaque



En savoir plus sur
nos traitements



FTCC BUSINESS SPEED DATING

& WELCOME BACK COCKTAIL

Save the date!

September 23, 2020
@SO/ BANGKOK



Franco-Thai
Chamber of Commerce
หอการค้าฝรั่งเศส-ไทย

SO/ BANGKOK

Ça plane pour moi... du rêve à la réalité



Rêve prométhéen et ancestral de toute l'humanité : voler ! Fany Perrin-Paulus, bénévole au pôle sortie et adjointe à la trésorerie de Bangkok Accueil, maman de deux garçons ado, le fait !

Comment tout a commencé

C'est en faisant des recherches d'orientation pour mon fils, que le métier de pilote intéressait, que j'ai découvert le vol. J'en avais toujours rêvé, et j'ai pensé que faire les premiers pas avec mon fils serait une belle expérience. La flamme ne s'est pas allumée pour lui, mais pour moi, c'est devenu une passion ! ».

Vous n'avez jamais eu peur ?

Si bien sûr, au fond de moi, j'ai toujours

Pourriez-vous nous faire partager les sensations du vol ?

Décoller et sentir le sol se dérober sous nos pieds alors que notre regard se porte sur l'horizon pour découvrir un environnement familier sous un autre angle, changeant d'un moment à l'autre. C'est un moment décisif du vol, le premier contact avec l'atmosphère du jour, la gestion de la machine et la mise en confiance des passagers. Cette première phase passée, le temps est à l'observation, juste en dessous, la terre avec ses innombrables détails, les arbres exotiques à nos yeux, ou les habitations aux toitures parfois très discrètes et d'autres fois hautes en couleur, les bourgades aux contours imprécis, les routes serpentant et joignant les villages les uns aux autres puis ce que nous avons



un peu peur, nous passons la majeure partie de notre instruction à nous former au pire, comme une panne moteur et le protocole à respecter... donc oui, c'est présent à chaque vol, et régulièrement il y a un évènement qui nous rappelle qu'il faut rester vigilant. Richelieu (qui était pilote avant l'heure) disait : « *il ne faut pas tout craindre mais il faut tout préparer* ».

vu au loin se rapproche très vite. La mer et son camaïeu de turquoise, les plages de sable clair bordées alternativement de civilisation et de végétaux. Suivant cette côte aux courbes si généreuses, l'œil s'arrête sur une grande ville, scrute les gratte-ciels, de quelle ville s'agit-il ? Puis notre regard continue sa remontée pour arriver sur l'horizon, cette ligne parfois





imperceptible nous appelle et nous perd par sa tromperie vertigineuse. N'oublions pas, nous sommes à 2000 pieds au-dessus de la mer, les repères sont primordiaux pour garder notre coucou d'aplomb. Heureusement nous ne sommes pas trop haut, un coup d'œil en bas et nous apercevons les bateaux qui sont de fidèles abris à notre désorientation, nous pouvons aussi regarder en l'air et nous fier à un gros nuage bourgeonnant pour garder notre cap.

Mais où allons-nous ? En balade, pendant laquelle nous ne survolerons pas moins de 10 îles au nom enchanteur : Kho Khram Yai, Kho Lan, Kho Phai, ... Chacune a sa particularité, sa beauté propre qui réside tant dans son contour marqué de plages immaculées et d'eaux limpides laissant apparaître les reliefs marins, que dans ses collines arborées. Ma préférée ? peut-être Kho Nok, l'île aux oiseaux. Vous l'avez deviné, nous survolons le golfe de Thaïlande, aux abords de Pattaya.

Un virage à 360° autour de Kho Khram, un énième contrôle des instruments de bord et ça y est, déjà nous prenons l'itinéraire de rentrée, les paysages étant toujours aussi magnifiques, nous avons déjà en tête le retour à la terre ferme. Nous avons un vent de face à l'aller, le retour sera donc plus rapide.

Assez vite nous nous retrouvons à préparer l'atterrissage, la partie la plus technique d'un vol, plus question de penser "plage et cocotier", c'est sérieux maintenant, il n'y a plus de bavardage dans le cockpit, les check lists sont minutieusement suivies, les autorisations sont accordées et

l'avion est configuré pour l'atterrissage, c'est le dernier virage, la dernière ligne droite et nous voilà au sol avec un « kisslanding ».

L'avion parké et nos affaires sorties, quelques minutes suffiront à nous dégriser, mais le souvenir de ce vol restera gravé dans notre mémoire pour toujours.

Comment revenir sur terre après cette envolée lyrique ?

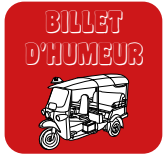
Cette passion est infinie et omniprésente dans ma vie. Voici deux citations que j'aime beaucoup. La première est anonyme et la seconde est attribuée à Leonard de Vinci (autre exalté).

« Voler est envoûtant et tous les pilotes sont des victimes consentantes. »

« Une fois que vous aurez goûté au vol, vous marcherez à jamais les yeux tournés vers le ciel, car c'est là que vous êtes allés, et c'est là que toujours vous désirerez ardemment retourner. »

Propos recueillis par Christelle Célérier





Les boissons énergisantes

La version thaïe du « un Mars et ça repart ! » trouverait son inspiration non pas dans une barre chocolatée mais dans un petit flacon emblématique. Alors que nous associons la plus connue des boissons énergétiques, le Red Bull, à une vie nocturne déchaînée sur les dance floor, la version originelle thaïe, le Krating Daeng (taureau rouge) est principalement consommée par les travailleurs qui doivent rester éveillés malgré de longues journées harassantes.

Les vertus tonifiantes du Guronsan paraissent bien faiblards comparées à celles de ce cocktail de caféine, taurine, sucre et vitamines. Cette combinaison détonante permet de garder les paupières ouvertes ; mais je ne connais pas ses répercussions sur le rythme cardiaque. La conduite sportive de certains conducteurs de tuk-tuk, de taxis ou des camions aux centaines de rétroviseurs s'expliquerait-elle par un abus de ces petits flacons bruns ? Les thaïs en consomment en moyenne 11 litres par an, 4 fois plus que les américains. Certains adeptes peuvent en ingurgiter jusqu'à 6 par jour. Qu'ils se rassurent si leurs doigts tremblent en fin de journée, ce n'est pas la maladie de Parkinson, mais simplement des effets secondaires !



Le Krating Daeng a été développé en 1962 par Chaleo Voovidhya, un entrepreneur thaï s'inspirant du Lipovitan, une boisson énergisante importée du Japon. Les ventes ont décollé dans les années 70-80. À cette période, le gouvernement interdisait la consommation et la vente du Ya Ba, une pilule contenant un mélange de caféine et de méthamphétamine, populaire chez les ouvriers agricoles, les conducteurs de camions ou les travailleurs de chantier.

Ce marché pèse 35 milliards de bahts, il est dynamisé par campagnes de promotion, concerts, sponsoring de Muay Thai, et animé par des ambassadeurs prônant des valeurs viriles et nationalistes chez certaines marques. Les étiquettent les véhiculent parfaitement avec taureau, requin, aigles, références à des armes. Le slogan de la marque leader M 150 n'est-il pas « dévotion courage et sacrifice » ? Tout un programme !

Krating Daeng n'occupe que la troisième place sur le podium après M 150 et Carabao, viennent ensuite Lipovitan-D, la marque originale japonaise ou Chalarm (requin). Les marques se bagarrent pour élargir leur cible à des clients plus jeunes de la classe moyenne en sponsorisant concerts folk, sports extrêmes, formule 1 et leur utilisation dans les cocktails. Mais rassurez-vous, votre moto taxi continuera de boire sa bouteille de M 150 pour rester éveillé et vous déposer jusqu'à votre condo !

Servane Pierre



Golden Horse Riding Club

Golden Horse Riding Club Professional Dressage Horse Riding Academy

Horse Activity is one of the important skills for everyone who loves horses and has a dream to sit on horseback. Horse activity is the starting point to build rapport between riders and horses and allow children learning how to improve the way of communication.

“ Let's find out and experience how the benefit of horse riding value to your health, mental and emotional. ”

"GOLDEN HORSE EVENT"

- GHRC Dressage Annual Competition
- Horse trail
- Pony Fancy Competition
- Pony Camp
- Dressage Clinic for Beginner Rider
- Doggy & Horsey Day
- Game Day Music

Please follow our FB Page & IG to find out the Date and time of horse activities.

📍 Moobann Nakkeela Soi 12
Krungthep-Kreetha Rd. Sapsung Bangkok
02-1206526, 062-3944624
📧 goldenhorse.ghrc@gmail.com
🌐 www.goldenhorseridingclub.com
f Goldenhorseridingclub
📷 goldenhorseridingclub_official



COME AND JOIN US IN OUR HORSE ACTIVITIES
"GOLDEN HORSE EVENT"



STYLE Paris

SOFITEL SO BANGKOK

Manager David Drai

Coiffeur Visagiste Français



Spécialiste

Mèches & Colorations
Effets Blonds Naturels
Défrisage Japonais
Manucure & Pédicure

SOFITEL SO BANGKOK

2 North Sathorn Road 10th Floor
Bangrak Bangkok 10500 Thailand

Tel: + 66 2624 0050

styleparis.david@hotmail.com



Prêtre missionnaire : du voyage intérieur à la rencontre de l'Autre

A lors que la plupart d'entre nous ignorent tout de ces prêtres ou, du moins, en ont de nombreux clichés, William Conquer, jeune prêtre catholique missionnaire au Cambodge, relate son chemin et son choix de vie au service des plus démunis.

Naissons-nous prêtre ou le devenons-nous, enfin les hommes ? Cette question qui singe les propos de Simone de Beauvoir, soulève le mystère aussi bien des vocations en général, que de la foi en particulier.

Mon enfance, heureuse, dans la vallée de Chevreuse, baignait dans la foi, puisque ma mère américaine s'est convertie quand elle a rencontré mon père franco-canadien. Elle a demandé le baptême et mon père l'a demandée en mariage. Ils m'ont donné quatre frères et une sœur que j'aime plus que tout.

Chez nous la foi était présente et chaleureuse, on vivait dans la gratitude perpétuelle. On se rendait bien compte qu'autour de nous, la plupart de mes cousins étaient très loin de l'église, et la plupart de nos amis aussi.



Nous vivons en France dans une société laïque qui se dit athée, surtout dans les milieux intellectuels. Comment votre foi et votre éducation s'y sont retrouvées ?

Le questionnement m'a poussé à chercher, à découvrir d'autres réponses et à vouloir sortir de mon monde clos.

Dérouté en terminale par les philosophies nihilistes, ma foi est interrogée et trouve de nouvelles réponses, entre autres, chez Saint-Thomas d'Aquin.

L'été du Bac, je suis parti au Mexique, dans les profondeurs tropicales de la péninsule du Yucatan où j'ai passé un mois dans une mission qui a changé ma vie. Là, j'ai vécu avec des populations mayas qui n'avaient rien de ce dont je rêvais. Qui ne se posaient pas toutes mes questions, mais qui avaient trouvé le bonheur. Un de leur chant, simple et naïf, m'a beaucoup marqué : Jesús Amigo. Il s'agissait de découvrir Jésus non pas seulement comme une idée à contempler mais comme une amitié à vivre.



Là au Mexique, je n'ai pas rencontré que Jésus, j'ai aussi rencontré une fille qui a changé ma vie pendant cinq ans. Une fille qui m'a appris à aimer et à me décentrer. Jésus, l'amour d'une jeune fille, les chemins sont cornéliens.

Comment s'est passé le déclic ?

Étudiant en droit des affaires en Irlande et à Paris, je pensais que ma vie, mon projet de carrière étaient bien tracés. Mais un été, mon meilleur ami m'a proposé de troquer mes traditionnelles vacances à Noirmoutier pour un service de solidarité dans les pas de Mère Teresa à Calcutta.



Le choc : comment une telle souffrance était-elle possible ! Comment laisser mourir des milliers d'êtres humains dans les rues de cette grande ville ? Du mouroir de Khaligat à La Chapelle des religieuses, la question m'accaparait. Et pourtant, au milieu de tant de souffrances, il y avait de la joie. Même cette fameuse « Cité de la Joie » ! Alors, petit à petit, j'ai entendu grandir en moi l'écho d'une voix qui disait : pourquoi pas toi ?

Je n'avais jamais pensé être prêtre. Je ne connaissais personne de ma famille qui l'était. Je ne savais même pas comment on faisait pour devenir missionnaire. Alors je suis allé sur Google, j'ai tapé : comment devenir missionnaire ? De fil en aiguille, je suis arrivé au 128, rue du bac, une adresse, une porte secrète au cœur de Paris, qui ouvre directement sur des champs immenses que l'on moissonne en Asie.

Et puis le Cambodge, en tant que prêtre missionnaire. Racontez-nous !

Le premier objectif, c'est de bien connaître la langue et la culture du pays d'accueil. Et c'est un gros travail ! Dans un pays qui renaît de ses cendres, tous les espoirs sont permis. Même le coronavirus ne doit pas nous empêcher de vivre ! Et de revivre ! Pendant toute la crise, j'ai trouvé une vraie consolation : le violon. Avant le confinement, nous avons monté un petit orchestre symphonique qui a été étouffé par la crise, nous n'étions plus que deux violons pour jouer le double concerto de Bach ! Mais avec une petite chorale, nous avons chanté un « Te deum » au mois de juillet, notre manière à nous, de rendre grâce. En effet le Cambodge a d'avantage été épargné par le virus que certains autres pays occidentaux.

Les projets : la Chorale des Petits Chanteurs du Cambodge ? Une Cité de la Joie à Phnom Penh ? Un Wikipédia cambodgien ? Je fais mienne la prière de Charles de Foucault : « mon père mon père, je m'abandonne à toi. »



Klynton Lawrence : un prof de maternelle pas comme les autres pour des élèves bien comme tout le monde

Difficile de rater Mister Klynton dans la cour de cette prestigieuse école internationale : guitare à la main, énergie en bandoulière, rythme dans les chaussettes aux motifs pastèques, apprendre oui, mais en musique !

Comment avez-vous décidé d'être enseignant ?

Je me destinais à faire des études de politique dans le but d'avoir un métier qui contribue à un changement social. L'été qui précède mon entrée à l'université, je fais un stage de 3 jours de découverte du métier d'enseignant en maternelle. J'ai un coup de foudre. Je poursuis donc des études à l'université de Bristol et entrevois le grand potentiel de changement sociétal à travers l'éducation.



On ne peut vous dissocier de votre guitare, comment intégrez-vous la musique dans votre enseignement ?

A chaque transition d'activités, je joue et je chante. Les élèves des écoles internationales sont dès la naissance souvent bilingues voire trilingues. Leur cerveau a cette souplesse, et la musique est un vecteur naturel que j'utilise dans l'apprentissage de la langue en les faisant chanter sur leurs mélodies préférées. On retient ce que l'on aime, et le rythme aide au développement cognitif pour d'autres apprentissages aussi.

La musique rassemble, j'aime l'idée du groupe, du collectif. Les cours en ligne faisaient participer aussi les parents. J'avais réarrangé des vieux tubes des années 70-80.



Avez-vous rempli votre mission sociale et éducative au regard de vos aspirations premières ?

Certes quand je me suis expatrié, j'étais en quelques sortes en conflit moral avec moi-même. Je quittais Bristol et une communauté défavorisée, qui était aussi la mienne, mais où l'amour débordait malgré tout, à un milieu où les enfants arrivent et partent de l'école avec leur chauffeur ou leur nounou. Je ne me sentais pas dans la norme de ce public privilégié qui recherche une quasi-perfection pour son enfant. Mais un enfant reste un enfant et je travaille à ce qu'il se découvre lui-même et ne soit pas juste le produit de cette société. J'anime aussi différents festivals de musique, des pop-up cinéma et des ateliers musicaux pour les enfants des bidonvilles et les orphelinats. Bien sûr je prépare d'autres projets musicaux encore, mais tiens toujours compte de l'impact éducatif.

Propos recueillis par Christelle Célerier



Avant, après... et entre-temps

Sur le modèle « avant-après » de changement radical, voire de « transfiguration », le Tuk-Tuk vous propose une série de portraits de francophones aux vies multiples.

L'expatriation, cela n'est ni les cocotiers des vacances éternelles, ni le baignage d'une culture autre que l'on passe son temps à comparer à celle de la France, tout en la critiquant. C'est plutôt l'opportunité de la découverte d'un nouveau pays et de soi-même.

Les personnes interviewées sont le fruit d'une expatriation intelligente, choisie ou non au départ, et dont ils ont su tirer le meilleur. « Nul n'est prophète en son pays » dit le dicton et c'est vrai dans le cas de ces nouvelles vies qui ont, pour la plupart, éclos hors du carcan parfois sclérosé de leur société d'origine.

Être ailleurs c'est l'occasion d'être autre, et pourquoi pas vraiment soi-même ?

Dans la liberté d'oser, de faire, de se transformer et de vivre sa passion, ces francophones témoignent de leur épanouissement et nous invitent, pourquoi pas, à en faire de même.

Christelle Célérier

Raphaële Vallauri-Martin

Coach thérapeute. Peurs, phobies, addictions.

Radieuse et souriante, Raphaële respire le bien-être joyeux et l'empathie dynamique. Résidente en Birmanie, mais une à deux fois par mois à Bangkok où étudie son fils lycéen, nombreux sont ceux qui ont travaillé avec elle et se sont débarrassés de leur peur ou addiction.

Avant :

Parisienne mais déjà attirée par les voyages et l'Asie, elle choisit de faire une école de commerce joliment nommée « Ecole du tour du monde ». Responsable d'exportation pour une société de jeux vidéo pendant quelques temps, c'est ensuite en tant qu'organisatrice de salon, et principalement du salon du documentaire et programmes TV, que sa carrière professionnelle va se dérouler pendant 10 ans. Tout aurait pu continuer ainsi, dans une activité qui commençait à l'essouffler, jusqu'à sa première expatriation au Maroc à l'âge de 40 ans, où elle part vivre avec son mari et ses deux enfants.





Après :

La vie professionnelle dans l'hexagone n'avait pas fait de cadeau à Raphaële. Pour ne parler que d'une anecdote pour le moins désagréable, elle se souvient d'un de ses retours de congés maternité devant son bureau... inexistant : « on avait oublié de le préparer, je ne savais pas où m'asseoir. Imaginez ma tête ce jour-là, l'impact que cela a eu sur mon travail, ma motivation et mes relations dans l'entreprise ! » Mais aussi tout au long de ces années, elle a dû faire face au harcèlement moral, au sentiment de vide et de stagnation, à la dépression. L'expatriation était une occasion de changer de vie et de métier.

« Je trouvais rapidement un travail d'enseignante dans une université marocaine, mais peu après je me sentais vide, perdue et déstabilisée, plus de repères. Je me demandais ce que je faisais là. Je cherchais du sens dans ma vie personnelle et professionnelle. Le déclic se produisit en 2012. Je m'inscrivis à une formation en PNL (Programmation Neurolinguistique), et là tout bascule. Je trouve des réponses à mes questions, j'apaise mes angoisses, je découvre une méthode et des outils faciles et efficaces pour me changer moi-même. Je comprends pourquoi j'avais peur, j'apprends en quelques minutes à dépasser mon vertige, une bonne fois pour toutes. Et puisque c'était possible, j'applique ce que j'ai appris pour soigner ma phobie des serpents. »

Aujourd'hui

Cette formation qu'elle avait entreprise pour elle au départ, pour se faciliter la vie et changer, prend tout son sens. Elle décide d'en faire son métier. « Ma méthode combine les outils et techniques de la PNL et de l'EFT (Emotional Freedom Technique : technique de libération émotionnelle par stimulation de points d'acupuncture) pour une plus grande efficacité et des résultats durables ».

Depuis 2014, Raphaële accompagne les personnes qui souhaitent se débarrasser de peurs et phobies, de leur stress ou anxiété, qui veulent surmonter leur mal-être ou se libérer de leurs dépendances ou addictions. Sa méthode combine les outils et techniques de la PNL et de l'EFT pour une plus grande efficacité et des résultats durables. Elle travaille avec des adultes



de par le monde par skype ou en présence, mais aussi avec des enfants dès 7 ans.

Contact : raphaelle.vallauri@gmail.com



Marisha Wojciechowska Auteure de guides voyages pour enfants (entre autres)

Cette Québécoise dans la fleur de l'âge ou plutôt dans l'âge de la fleur, c'est-à-dire belle et épanouie, est une véritable vitamine pour ceux qui la rencontrent ! Cheveux d'argent et yeux de coquinerie enfantine, elle manie sérieux et légèreté d'une main de maître, la plume à la main et l'esprit en action, agissant aussi bien pour la protection de l'environnement que pour les jeunes pousses de cette terre : les enfants.

Avant.

Après un « Bachelors » à McGill, la prestigieuse université de Montréal, Marisha poursuit ses études avec un master en Sciences de l'environnement à l'Université du Québec à Montréal et un master en développement international à Tulane University, en Nouvelle-Orléans. Elle s'expatrie il y a plus de 20 ans à Paris, New York, Tokyo et Bangkok où elle exerce le métier de consultante en politiques des ressources en eau, pour l'ONU la Banque Asiatique de Développement, Asia-Pacific Water Forum, le gouvernement du Japon, et de nombreuses ONG internationales.

Au cours des dernières années, notons qu'elle a coordonné la publication de quelques livres de photographies portant sur des thèmes environnementaux et sociaux, en collaboration notamment avec Jean-Michel Cousteau.

Après.

« J'ai beaucoup voyagé avec mon fils. Je trouve que la plus grande richesse pour les enfants c'est de se sentir à l'aise partout dans le monde, avec tout le monde, de ne pas avoir peur de la différence... de l'autre. Mais j'ai toujours été surprise qu'il y avait très peu de livres pour faire découvrir une nouvelle ville, une nouvelle culture aux enfants. »

Alors qu'elle visite avec son fils le parc national des Rocheuses aux États-Unis, elle découvre leur programme « Junior Ranger » : les enfants reçoivent un petit livret à remplir et doivent ensuite se rendre à l'accueil pour recevoir un certificat avec un petit badge, pour leur plus grande fierté.





De retour à Bangkok, une idée jaillit : « Pourquoi n'existent-ils pas de cahiers semblables pour toutes les destinations ?! »

L'idée germe, lentement mais sûrement. Marisha commence à créer sa série « Mon carnet de Globetrotteur », et commence par Tokyo. Projet qu'elle rajoute à ses missions de consultante internationale.

Travail méticuleux : trouver les images, le moyen de publier, de distribuer, les aspects légaux, le copyright, etc. Sans oublier la collaboration de ses amis, qui croyaient en son projet, que Marisha définit avec engouement : « Ça me passionne de faire découvrir le monde aux jeunes. Il faut qu'ils gardent la passion de la découverte de l'autre, de l'émerveillement. »

Aujourd'hui

Marisha publie à compte d'auteur, et ses livres sont disponibles en anglais et en français, My Globetrotter Book/Mon carnet de Globetrotteur, livres ludiques et éducatifs pour les 6-12 ans. Les villes : Québec et Montréal, Bangkok-Cité des Anges, New-York, Paris, Tokyo, et d'autres en préparation.

Elle travaille actuellement sur l'expansion des réseaux de distribution : en Thaïlande Asia Books, Kunikuniya, ToineInBangkok (SoSofitel), Carnets d'Asie (Alliance Française) et dans certains restaurants francophones. Déjà disponibles en librairie au Québec, Mon carnet de Globetrotteur le sera cet été en France, Belgique et en Suisse, en plus d'Amazon, bien sûr.

globetrotter@myglobetrotterbook.com
<http://www.myglobetrotterbook.com>



Catherine Barbier, entre ombre et lumière

Sylphide à la voix de velours et à la main de fer, Catherine Barbier est psychologue le jour et artiste de scène la nuit. Chef d'entreprise reconvertie, Bangkok lui a permis de renouer avec ses premières amours : la psychologie et la scène. Psychothérapeute de renom, elle est à la tête du Cabaret et du Théâtre des Invités .

Autant de talents, nous interrogeons sur votre parcours de vie et vos études ?

Après une enfance et mon bac en Asie du Sud-Est j'entame des études d'histoire à Paris. Très vite, je me réoriente en psychologie clinique et ressources humaines, et en sors avec une maîtrise en psychologie interculturelle et un mémoire : « l'identité culturelle d'enfant d'expatrié », et un DESS Sciences Po Paris. En parallèle, quatre ans de théâtre et de chant au « Cours Florent » et au « Conservatoire du Centre ».



Ceux qui vous ont connue en Inde se rappelle la jeune cheffe d'entreprise dynamique !

Un an après mon stage de fin d'études chez Ernst&Young en Ressources humaines à Delhi, je suis assistante sociale à l'Ambassade tout en exerçant en libéral. Je rencontre un an après un ami indien qui a une usine de production. Il m'engage sur cette remarque : « après les prisons indiennes que tu as visitées pour t'occuper des Français en détresse, tu peux faire n'importe quoi ! ». Sésame salutaire, je me forme sur le tas dans son usine et mets en place un département contrôle qualité pour ses clients européens. Et puis je monte ma boîte. 12 ans agent de production dans le textile et l'accessoire, nombreux clients de grandes marques, des employés, un « concept-store » avec restaurant. Vers la fin de mon séjour en Inde, je reprends le chant grâce à une production de « Hair » et de « Carmen », et je crée un groupe de musique.

Bangkok, une nouvelle vie ?

Le travail de psychologue m'intéressait toujours et je me sentais enfin plus légitime ayant désormais l'expérience de l'âge. Cependant l'approche classique ne m'enthousiasmait pas, je me suis formée à l'hypno-thérapie et à la psycho-généalogie. « Il faut faire plein de choses à côté pour pouvoir rester un bon thérapeute », m'a dit ma formatrice. Ce métier me passionne, mais j'ai aussi besoin de chanter, de retrouver le monde de la scène pour me ressourcer.

Contact : catbarbier@hotmail.com





Cuisine de crise en période de pandémie Ou comment un chef de cuisine gastronomique à Bangkok s'adapte à une situation inédite

Deepanker Koshla (appelé DK) est un chef de 30 ans, il a grandi dans le nord de l'Inde, près d'Allahabad, où sa famille est arrivée après avoir fui le Pakistan pendant le tumulte de la partition des Indes en 1947. Il reprend d'ailleurs souvent cette expression « nous sommes tous des migrants ». Un genou défectueux le détourne d'une carrière militaire. À la place il suit des cours de cuisine même si en Inde, être chef de cuisine n'est pas valorisé, c'est un métier « sans dignité ». En 2013, il arrive en Asie du Sud-Est où il continue de se former dans les cuisines de restaurants à la mode. Puis, il décide de parcourir l'Indochine avec son « foodtruck », il propose des plats originaux tels des tacos au poisson tikka ou encore des quesadillas à l'agneau biryani.

C'est en 2018 qu'il ouvre « Haoma », son actuel restaurant à Bangkok, où il sert une nouvelle cuisine indienne raffinée. Il élève des poissons d'eau douce et cultive ses propres condiments et herbes aromatiques dans un potager urbain et bio installé à l'extérieur du restaurant qui fonctionne en écosystème puisque les déchets organiques de sa cuisine tout comme l'eau de pluie sont recyclés pour y être utilisés. Pour les autres ingrédients, il se fournit directement auprès d'agriculteurs thaïlandais qui ont aussi cette démarche soucieuse du zéro déchet.



La majorité de son personnel est issue de l'immigration. Il emploie 12 Népalis-birmans qui en cas de perte d'emploi ne bénéficient d'aucune protection sociale ; travailleurs dont souvent des familles entières dépendent. DK est bien conscient de cette grande précarité quand survient, du jour au lendemain, l'annonce du confinement et de la fermeture des bars et restaurants à Bangkok le 21 mars au soir pour limiter la pandémie du Covid-19.

Il ne veut pas laisser sur le bas-côté toutes ces personnes touchées de plein fouet qui se retrouvent subitement sans revenu. « Ils ont des enfants à nourrir et des anciens dont ils doivent s'occuper, comme vous et moi. Nous ne pouvons pas les regarder souffrir et rester sans rien faire. Parfois, il en faut peu, une main tendue ou un simple acte de bienveillance ».



Cuisine de crise en période de pandémie Ou comment un chef de cuisine gastronomique à Bangkok s'adapte à une situation inédite

RENCONTRE



En septembre 2017 à Puerto Rico, après le passage de l'ouragan « Maria » qui avait laissé une très nombreuse population exsangue, le célèbre chef espagnol José Andrés basé aux Etats-Unis avait eu l'idée de lever des fonds pour préparer des repas d'urgence afin de venir en aide aux portoricains. À l'instar de José Andrés, dès le 22 mars, DK lance une collecte de fonds sur les réseaux sociaux #noonehungry. Il troque sa cuisine gastronomique néo-indienne servie dans une salle à l'ambiance tamisée contre des repas simples et réconfortants distribués aux plus démunis : des portions de riz accompagnées de légumes assaisonnés de piments, gingembre et curcuma pour aider à booster leur immunité, le tout enveloppé individuellement dans des feuilles de bananiers – moins chères et plus écologiques que les sachets en plastique.

Début juin, le restaurant rouvre partiellement et reprend du service selon les règles d'hygiène et de distanciation en vigueur dans le pays. Toutefois, la solidarité s'inscrit dans le long terme car DK continue en parallèle son aide aux plus démunis et aussi auprès d'organismes locaux de bienfaisance locaux comme des écoles rurales défavorisées où, avant l'arrivée du Coronavirus, il distribuait déjà des repas lors d'événements particuliers ou encore participait à des campagnes de sensibilisation à l'écologie auprès de jeunes écoliers. Derrière le mot « cuisine » se cache la notion de « partage » parfaitement illustrée par le généreux chef Deepanker.

Christèle Mouchel

L'entrée du restaurant se voit vite transformée en un local où sont stockées et empilées les matières premières : sacs de riz, pommes de terre, carottes, oignons, gingembres, quant aux piments, ils sont mis à sécher dehors sur une table. Ainsi, le personnel continue-t-il à travailler et à percevoir son salaire. Des centaines de rations sont préparées chaque jour en fin de matinée puis distribuées en début d'après-midi (parfois le soir) dans les quartiers de Bangkok et ses alentours où vivent des communautés de personnes sans travail et implicitement, pour beaucoup, sans nourriture.

Après 6 semaines d'un travail sans relâche, plus de 20 000 repas ont été distribués à des populations vulnérables, d'autres chefs de Bangkok se sont joints à lui pour l'aider à cuisiner. Son action ne s'est pas essouffée, il continue de recevoir un soutien financier grâce à une large couverture médiatique nationale et internationale et aussi grâce à un usage pertinent des réseaux sociaux.





Swap 'Til You Drop : le troc revient en force !

Pour cette édition, l'équipe DZD est allée à la rencontre de Jessica, qui a fondé Swap 'Til You Drop, une association qui vise à promouvoir et à mettre en œuvre le troc de vêtements à Bangkok. Elle nous a tout raconté, en anglais... Voici la traduction de nos échanges pour les lecteurs de Tuk Tuk :



D'où vient l'idée de Swap 'Til You Drop?

Swap 'Til You Drop est né en 2014 après une séance de troc aux Attic Studios, un centre d'art à Bangkok à laquelle j'ai pu assister. C'était un concept génial et je voulais poursuivre cette idée, de manière régulière, dans un espace qui pouvait accueillir plus de personnes à la fois, en proposant plus de choix de vêtements, différentes tailles, différents styles. Nous avons commencé... dans mon appartement, puis cela a pris de l'ampleur peu à peu : plus de séances de trocs, une organisation plus solide, des lieux d'échanges variés.

L'échange de vêtements existe depuis des années, ce n'est pas un nouveau concept, mais heureusement, il prend de l'ampleur car les consommateurs sont de mieux en mieux informés sur les impacts environnementaux* de l'industrie de la mode et ils sont prêts à changer leurs habitudes (la liste de ces impacts est très longue, impossible de tout citer ici. Vous pouvez consulter le très synthétique rapport de l'Ademe « la mode sens dessus dessous » pour en savoir plus)

Où trouvez-vous l'énergie, le temps et les ressources pour poursuivre cet engagement ?

Je m'occupe de Swap 'Til You Drop depuis 6 ans. Au début, je n'organisais qu'une rencontre tous les 3 à 4 mois. Mais depuis l'année dernière, la demande a augmenté et exige une rencontre par mois. Par chance, c'est quelque chose que j'adore faire, et je pense que c'est ma façon de m'aider moi-même et d'aider les autres à contribuer concrètement à la préservation de nos ressources naturelles.



Donc, peu importe le travail que cela représente d'organiser les rencontres, de rassembler les « swappers », et de nettoyer à la fin : ma passion, et mon incroyable équipe de swap, permettent de faire tourner le show !

Grâce à l'aide de l'équipe de swap et à des swappers très fidèles qui ont fait passer le mot, nous parvenons à organiser une rencontre mensuelle maintenant !

Comment et où pouvons-nous participer ?

Swap 'Til You Drop a lieu tous les mois au HOME BKK à Sukhumvit 23. Venez nous rendre visite !

Bientôt, nous allons étendre à deux swaps par mois et envisageons de diversifier les lieux de rencontres afin que les « swappers » n'aient pas à transporter leurs sacs de vêtements trop loin de chez eux.

Voici comment nous fonctionnons : vous apportez autant de vêtements que vous voulez à la rencontre de Swap. Quand vous arrivez, nous vous demandons de nous aider et votre mission consiste à répartir vos articles dans les zones désignées (par type de vêtement : chaussures, robes, pantalons, tops...) avec l'aide d'un membre de l'équipe.

Ensuite, vous pouvez prendre autant de vêtements que vous le souhaitez. J'appelle cela "l'échange sans limite ou le troc jusqu'à l'épuisement*" (*= Swap 'Til You Drop en anglais !)

Le concept d'échange de vêtements peut se dérouler de différentes manières et je trouve que c'est le plus direct et le plus amusant.

Pendant l'échange, vous êtes invités à essayer les habits (des miroirs et des cabines d'essayages sont disponibles), et à partager une bonne sangria.





Depuis peu, nous accueillons même une styliste de mode, Gosia Kurowska : elle donne des conseils pour améliorer votre garde-robe en fonction de ce qui est proposé à l'échange. Carla, propriétaire de Soledad Designs, entreprise de design est également disponible pour réparer, ajuster ou recycler d'anciens vêtements.

La contribution est de 400 THB par soirée et à la fin de la nuit, vous pouvez repartir avec une toute nouvelle garde-robe, mais aussi un nouveau réseau d'amis partageant les mêmes idées en plus du sentiment de savoir que vous avez économisé de l'argent et préservé la planète en évitant une séance de shopping.

Pouvez-vous nous raconter une anecdote qui s'est produite lors d'une réunion d'échange?

La meilleure chose qui s'est produite lors de l'échange est que vous voyez vos propres vêtements revenir 2 ou 3 ans plus tard. Certaines femmes participent à nos échanges depuis 4-5 ans : j'adore observer leur regard quand elles voient leurs vêtements revenir à l'échange après avoir été utilisé par une amie pour aller vers une autre. Une expérience inestimable ! Et parfois, elles sont enchantées de ramener elle-même cet article dans leur garde-robe. L'économie circulaire, c'est le fondement de SWAP!

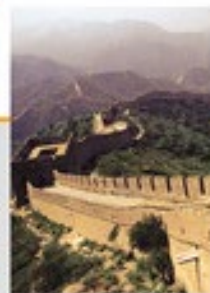
Pour toutes les informations concrètes :

Instagram: @swaptilyoudropbkk

Facebook: <https://www.facebook.com/swaptilyoudropbkk/>

L'équipe Zéro Déchet





THE WORLD MOVES WITH US

Etablie en Thaïlande depuis 1958, nous faisons partie du réseau Harmony Relocation Network avec plus de 1200 bureaux répartis dans plus de 180 pays.

Nos services:

- Déménagement international/local:
 - . emballage professionnel
 - . garde-meubles
 - . transports maritime et aérien
 - . assurance
- Services de Mobilité :
 - . recherche de logement
 - . assistance scolaire
 - . programme d'orientation
 - . formalités administratives

HK TRANSPACK (THAILAND)

59/44 Soi 26 Sukhumvit Road,

Klongton, Kongtoey, Bangkok 10110

Tel: +66 (0)2 259 0088 Fax: +66 (0)2 258 5281

Website: www.hktranspack.com

Contact: **Cecilia Redon**

Mobile : +66 (0)8 7516 3277

Email: cecilia.redon@hktranspack.com





Activités régulières bénévoles de BA

Liste des activités régulières

Atelier crochet et tricot : Cet atelier vous est proposé un vendredi par mois, de 09h à 13h. La participation est gratuite et le but est de partager ses compétences ou découvrir le tricot et le crochet dans leurs styles les plus variés. Venir avec son ouvrage. Quartier Sukhumvit. Contact : Patricia Brotons, 0929968683, pat.brotons@laposte.net

Atelier d'écriture : Vous rêvez de (re)trouver le plaisir d'écrire des textes, de faire voyager votre écriture entre la fiction, l'autobiographie, la langue, les jeux d'écriture... Venez nous rejoindre un vendredi tous les 15 jours (en moyenne), de 9h à 12h30. On y écrit, on y lit ses textes aux autres, on y trouve des outils pour écrire et s'améliorer encore... Ce n'est pas l'école : il n'y a ni sujet, ni note, ni jugement, ni même l'obligation d'écrire ou de lire. 350 bahts par personne et par séance, payables par trimestre. Contact : Sylvain Cogis, 0843888133, omolony@gmail.com

Atelier nutrition : Laurie, diététicienne-nutritionniste vous propose des ateliers sous forme de discussion ou atelier cuisine autour de la nutrition : alimentation équilibrée, compulsions alimentaires, détox au sucre, étiquetage alimentaire, manger en pleine conscience N'hésitez pas à proposer vos idées de thèmes. Rencontre 1 fois par mois en semaine de 9h30 à 12h, quartier Sukhumvit. Petite participation selon le thème. Contact : Laurie Baldy, 0990942079, laurie.n.baldy@gmail.com

Atelier photographie : Cet atelier vous permettra d'acquérir des bases solides en photographie, alternant théorie et pratique. Il vous permettra de comprendre le principe de la photographie, les différents modes et symboles présents sur les interfaces et dans les menus, d'utiliser votre appareil en mode manuel de composer une scène etc. La formation sera répartie en 7 ou 8 créneaux de 2h en matinée, jour à déterminer. Lieu : à tour de rôle chez les participants. Une participation de 400 bahts pour les fiches techniques est demandée le premier cours. Les ateliers suivants sont gratuits. Contact : Antoine Le Hen, 0614632825, antoine.lehen@live.fr



Activités régulières bénévoles de BA Liste des activités régulières



Autour de la naturopathie : Mamouchka, naturopathe, vous invite chaque mois dans son cabinet afin de vous y faire découvrir les vertus et/ou essayer les techniques de la naturopathie. Sous forme de discussions (les lois naturelles pour rester en forme, les méthodes énergétiques, la médecine chinoise, l'eau, l'iridologie, les émotions...), de démonstrations de cuisine "vivante" ou d'essais de techniques (Reiki, acupuncture, E.F.T Tapping, ...), vous découvrirez les dessous de cette médecine non conventionnelle. Rencontres le premier jeudi de chaque mois de 9h30 à 12h30. Petite participation selon le thème. Lieu: Blue Eden Holistic Room, Ekkamai soi 10.

Contact: Mamouchka, 0844849410, mamouchka.simon@yahoo.fr

Badminton sur Sathorn : Que vous soyez débutant(e) ou déjà expert(e), venez effectuer quelques échanges dans une ambiance sympathique et conviviale sur le terrain de Yen Akat (soi Yen Akat 2/3) chaque jeudi de 8h30 à 10h30 (rendez-vous directement au « Badminton Court Yen Akat »). Le prix de 100 bahts pour les 2 heures de badminton comprend la location des terrains et les volants.

Contact: Dominique Boudin, 0966454396, dominique.boudin.bkk@gmail.com

Badminton sur Sukhumvit : Rendez-vous tous les lundis de 9h à 11h au 71 Sports Club, Sukhumvit 71, soi 41.

La location d'un terrain coûte 150 bahts/heure et le prix global est divisé par le nombre de joueurs présents. Les participants viennent avec leur raquette ou nous avons toujours 2 raquettes en prêt.

Que vous soyez débutant(e) ou pas, tous les niveaux s'affrontent pour passer un excellent moment! Toute personne y est la bienvenue.

Contact: Virginie Restout, 0971185157, virginie.restout1@gmail.com





Activités régulières bénévoles de BA

Liste des activités régulières

Bridge : Le groupe se réunit les jeudis à partir de 9h chez les uns et les autres et joue jusqu'à 12h30. Actuellement une dizaine d'inscrits accueillent également des bridgeurs de passage, dont certains sont "réguliers". Les personnes intéressées, de tous niveaux, sont les bienvenues! Participation annuelle de 500 bahts (renouvellement du matériel de jeux), et à chaque séance, une contribution de 150 bahts est demandée pour l'hôte du jour.
Contact: Christine Nguyen, 0818169308, cn3648@gmail.com

Clubs de lecture : Vous aimez lire, découvrir de nouveaux auteurs, vous laisser surprendre par une histoire vers laquelle vous ne seriez jamais allé(e), alors nos clubs de lecture sont faits pour vous. Que vous lisiez peu ou beaucoup, ce rendez-vous mensuel est l'occasion de venir échanger des avis sur les livres apportés par chacun en début d'année. La diversité de nos lectures et de nos lecteurs fait la richesse de nos groupes. Deux groupes sont actuellement constitués mais malgré leur dénomination, la répartition ne se fait pas par secteur... libre à vous de choisir la formule qui vous convient le mieux... La participation est gratuite mais l'assiduité est requise.

1-Le club de lecture de **Sathorn** se réunit un lundi par mois de 11h30 à 14h, nous nous recevons chez chacune d'entre nous, les participants apportent un plat sucré ou salé et celle qui reçoit s'occupe du café et des boissons.
Contact : Stéphanie Noto, 0908868490, bkkstefnoto@gmail.com

2. Le club de lecture de **Sukhumvit** se réunit un mardi matin par mois, à partir de 9h30. Chacune de nos participantes nous reçoit à tour de rôle.
Contact : Valérie Blanc, 0823403763, blancvalerie01@gmail.com



Activités régulières bénévoles de BA Liste des activités régulières



Course à pied : Pour simplement prendre du plaisir et entretenir sa forme de manière conviviale ou pour participer à quelques "courses", Serge, marathonien depuis de nombreuses années, vous propose de vous initier ou de vous aider à progresser dans cette pratique sportive. Ces participations, challenges personnels et collectifs, peuvent aussi être enrichies par des enjeux humanitaires (courir pour des causes). Les séances se déroulent les mardis à 19h et samedis à 7h (le matin) au parc Lumpini.

Contact : Serge Jacquemot, 0830107262, sergejacquemot@gmail.com

Démarche Zéro Déchet : Vous vous inquiétez des problèmes environnementaux et vous désirez partager des informations, des idées d'actions concrètes ? Cette plateforme d'échanges est faite pour vous. L'objectif de ce groupe est de mettre en pratique, chacun à son niveau, une démarche vers le zéro déchet : échanger sur nos pratiques, constituer un annuaire des endroits à Bangkok où se procurer produits naturels, boutiques bio etc, proposer des ateliers de fabrication « maison » (tissus cirés, sacs en papier recyclés, éponge Tawashi, compost, etc). On attend vos idées !

Contact : Claire Darsonval, 0969293850, claire.darsonval@hotmail.com

Espace conscience : Espace conscience réunit des personnes qui aspirent à un mieux vivre et à un mieux-être en conscience. Ensemble, nous partageons des outils de développement personnel et spirituel, échangeons des sources d'informations inspirantes et nos propres expériences dans un cadre bienveillant. Les thèmes que nous évoquons sont entre autres, la pleine conscience, le pouvoir de l'instant présent, l'accueil de ce qui est, la méditation, la physique quantique, la mission de vie, le pouvoir créateur... Rendez-vous le jeudi de 9h à 12h à Sathorn. Une présence régulière est préférée.

Contact : Isabelle Baulois, isabelleb7777@hotmail.com (Sathorn) – Carine Riegert, carine.riegert@gmail.com (Sukhumvit)





Activités régulières bénévoles de BA

Liste des activités régulières

Golf : Nous jouons tous les mardis matin, 1er départ à 8h30 au Vintage Golf Club, à Bang Bo, Chonburi. Nous accueillons tous les niveaux et essayons d'organiser dans la mesure du possible le co-voiturage pour faciliter les transferts. Une participation de 200 bahts est demandée pour les frais de transport. Après les 18 trous, nous nous retrouvons pour déjeuner au club et revenons en ville vers 15h. Dans l'année, nous essayons d'organiser des compétitions qui réunissent "réguliers" et sympathisants pour une journée de convivialité!
Contact: Christine Nguyen, 0818169308, cn3648@gmail.com



Mah-jong : Le mah-jong est un jeu de société d'origine chinoise qui se joue à quatre, avec des pièces appelées tuiles. Pour apprendre à y jouer, rendez-vous les jeudis de 14h à 16h chez Fabienne, BTS Nana. Participation de 100 bahts/séance (le thé/café est offert et les nouvelles auront un dossier sur les règles du jeu).
Contact: Fabienne Martinez, 0817340216, fabiennebgk@hotmail.com

Marche active : Envie de vous dépenser et de découvrir Bangkok en même temps? Joignez-vous à notre sympathique et dynamique équipe de la marche active, afin de partager un moment sportif, d'échange et de rencontre! Nous nous retrouvons 2 vendredis dans le mois vers 8h30, à différents endroits de la ville, suivant notre parcours. Pas besoin d'équipement sophistiqué: une bonne paire de baskets, une casquette, de la crème solaire, une bouteille d'eau et nous voilà prêts pour 1h30 de marche!
Contact: Sabrina Gatti, 0926765788, marcheactive.bkk@gmail.com

Méthode FRANSYL : La méthode FRANSYL se présente comme un enchaînement de 9 exercices, permettant de rééquilibrer l'organisme au niveau métabolique, psycho-émotionnel et énergétique. Cette méthode se propose de rééquilibrer votre corps dans son ensemble. Vous ré-harmoniserez ainsi vos organes, vos muscles, votre posture, votre mental et votre affect avec un objectif précis que vous choisirez en début de cours. Au fil des séances, vous améliorerez votre sommeil, votre silhouette, votre souplesse articulaire, vos muscles douloureux, votre état de relaxation avec la sensation de réellement habiter votre corps. Tous les jeudis de 10h à 11h sur Sathorn. Participation de 100 bahts/séance
Contact : Claire Bonnaud, 0954507571, clairebonnaud@yahoo.fr



Computer generated image.



KIS International School congratulates the class of 2020!

Our 45 graduates received 143 offers from 91 universities in 9 countries and around 1 Million US\$ worth of scholarships.

We wish our graduates the best of luck studying in their chosen fields which include: Accounting, Airport Management & Operations, Architecture, Business and Management, Biotechnology, Criminology, Culture and Media, Econometrics and Operations Research, Economics, Engineering (Architectural, Materials, Mechanical, Electrical, Nano, Civil and Environmental), Food and Nutrition, Finance, Fine Arts, Interactive Arts & Technology, International Studies, IT, Law, Mathematics, Marketing, Mechatronics, Middle Eastern Studies, Modern Languages, Philosophy, Politics, Psychology, Sciences (Aeronautical, Sports, Health, Sustainability, Data, Computer, Wood, Physics) and Veterinary Medicine.

Some of the universities they have been accepted to include: University of Melbourne, University of Sydney (Australia); University of British Columbia, University of Toronto (Canada); Chinese University of Hong Kong, University of Hong Kong, Hong Kong University of Science and Technology, (Hong Kong);

University of Amsterdam, Utrecht University (Netherlands); ESSEC Business School, Yale-NUS College (Singapore); City University of London, Kings College London, University College London, University of Bath, University of Birmingham, University of Edinburgh, University of Exeter, University of Glasgow, University of Leeds, University of Manchester, University of Southampton, University of Warwick (United Kingdom); Boston University, Embry-Riddle Aeronautical University, New York University, Purdue University, Rhode Island School of Design, San Jose State University, Syracuse University, University of Maryland, University of Pittsburgh, University of Washington - Seattle, Worcester Polytechnic Institute (United States).

We are extremely proud of them and wish them all the best for their bright futures!

If you would like to be a part of KIS' success stories, please contact admissions@kis.ac.th



Tel: +66 (0) 2274 3444 | www.kis.ac.th

kisinternationalschool

@KISBangkok

kisbangkok

kis

International School
Knowledge Inspiration Spirit



Activités régulières bénévoles de BA

Liste des activités régulières

Patchwork, art textile, broderie : Myriam vous propose de vous faire partager sa passion et vous initier aux différentes techniques du patchwork traditionnel. Vous découvrirez le patchwork contemporain avec embellissement par la broderie puis l'art textile. Il vous sera proposé de créer de nombreux objets de décoration : coussins, sets de table, maniques, porte-clés, tableaux, tapis d'éveil, animaux en 3D, décorations de Noël...

Les rencontres auront lieu le jeudi matin de 9h à 12h ou le jeudi après-midi de 13h30 à 16h30. Tout le matériel et petites fournitures, tutos, modèles et catalogues seront mis à la disposition des participants pour un forfait de 200 bahts la séance.

Contact : Myriam Lebreux, 0815500097, mlebreux06@laposte.net

Qi Gong : (prononcé Tchi-Kong), signifie "entraînement de l'énergie vitale". C'est un art millénaire de gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé. Sa pratique permet de développer et d'équilibrer la circulation de l'énergie vitale à l'intérieur des canaux énergétiques du corps appelés méridiens : c'est donc un prolongement de la médecine traditionnelle chinoise. Il en résulte un meilleur fonctionnement global de l'organisme et une diminution progressive des tensions musculaires et émotionnelles. Chacun peut pratiquer indépendamment de son âge, sans aucun esprit de compétition ou de comparaison. L'important réside dans la concentration et la régularité de la pratique. Les lundis et vendredis de 9h à 10h sur Sukhumvit 34, JSK Mansion. Participation gratuite.

Contact : Pascale Trouilhat, 0817738231, trouilhatfamily@gmail.com

Reiki : La rencontre mensuelle de Reiki (le premier jeudi du mois) est ouverte à toutes les personnes initiées ou juste intéressées par le Reiki. Cette rencontre nous permet d'échanger nos expériences, de recevoir et de donner du Reiki, ainsi que de revoir certains aspects de la pratique. Pour toute personne souhaitant recevoir ou ayant besoin de guérison, notre groupe envoie l'énergie Reiki à ceux et celles qui le désirent. 300 bahts par séance, intégralement reversés à l'orphelinat du Wat Sakeo.

Contact : Isabel de Lestrang, reiki.isabel.bkk@gmail.com



Activités régulières bénévoles de BA Liste des activités régulières



Scrabble duplicate : Nous jouons en duplicate, chaque participant a le même tirage. Pour chaque tirage, le meilleur score est placé sur le jeu. L'objectif est pour le groupe de dépasser un score total de 1000 points. A la fin, chaque participant peut comparer son score personnel au score du groupe. Matériel: un jeu de scrabble par personne. Le mardi après-midi de 14h à 16h30, chez l'un ou chez l'autre. Participation gratuite. Ambiance amicale et détendue.



Contact: Anne Archer, 0809013622, anne4archer@gmail.com

Sophrologie : La sophrologie est une méthode de relaxation dynamique pratiquée assis ou debout basée sur le souffle conscient. Elle permet de développer l'équilibre corps-esprit. Son objectif est d'aider à renforcer les capacités de gestion du stress et des émotions. Réalisée en groupe de 8 à 10 personnes, elle permet de se recentrer sur son corps et de travailler sur ses valeurs, de mieux se connaître pour mieux appréhender son environnement.

A Sathorn, un jeudi sur deux de 9h à 10h. Participation gratuite

Contact: Laetitia André, 0933452199, laetitia.andre.bkk@gmail.com

Tennis sur Sathorn : Rien de tel qu'un bon tennis pour se sentir en forme toute la semaine ! Les rencontres de tennis de Sathorn ont lieu tous les lundis de 8h à 10 h (sauf vacances scolaires LFIB) sur les terrains du Smash Club situés sur Rama III, soi 64, pour du jeu libre et des matchs amicaux. De plus, Pierre, entraîneur français, nous propose des cours collectifs (4 par groupe maximum) de 8h à 9h. La participation est de 100 bahts à l'inscription (une fois par an) puis vous ne payez que si vous venez (50 bahts pour le jeu libre, ou 500 bahts pour 1h de cours).

Contact : Blandine Bascouert , 0955634397, blandine_rouget@yahoo.fr

Yoga : Claire vous invite à venir partager un Yoga régénérant de type Yin. C'est un yoga doux et profond qui utilise les postures classiques du yoga indien avec une approche qui permet d'obtenir un lâcher prise total. Physiquement facile à pratiquer, il apporte parmi d'autres, des bienfaits extraordinaires sur le bien-être. Chaque séance vous propose un cheminement en pleine conscience, basé sur une pratique posturale qui permet à chacun de trouver sa limite appropriée dans la posture qui sera la sienne, d'expérimenter différents exercices de respiration, une relaxation et une méditation guidée finale. Participation de 300 bahts. Participation de 300 bahts. Pour tout public. Les lundis de 11h45 à 13h15

Lieu : TIPAMAS La sala , 43 Soi Sathorn 1

Contact : Claire Darsonval, 0969293850, claire.darsonval@hotmail.com



Activités partenaires

Aquabiking : Le sport aux mille bienfaits... L'aquabiking est un sport tendance, qui consiste à pédaler dans l'eau. Selon ses adeptes, les résultats sur le corps sont exceptionnels! En plus d'affiner la silhouette, c'est également une solution pour favoriser la perte de poids, pour réduire la cellulite et la peau d'orange, tout en tonifiant la masse musculaire. Tarif spécial pour les membres de Bangkok Accueil, pour des séances en groupe: 600 bahts/séance pour l'achat d'une carte de 5 séances (3000 bahts) valable 1 mois. Les jours et horaires seront fixés à la rentrée.

Contact: Monique Sanchez, 0880532644, monique.sanchez29@yahoo.fr
Plus d'informations sur <https://www.aquabiking-bangkok.com>

Empower Toastmasters Club : Communiquer en anglais, faire un speech devant un public... tout un programme! Certains n'osent pas se lancer, d'autres le font mais manquent de confiance en eux, ou manquent d'outils pour accrocher l'audience... A Empower Toastmasters club (à but non lucratif), tout le monde se lance, tout le monde apprend, tout le monde progresse ! Dans une ambiance conviviale et dans le cadre aguerri de l'organisation, des volontaires présentent leur discours préparé devant les autres membres du club

Les 3 premiers mercredis de chaque mois, de 12h15 à 13h45, à l'Alliance Française. La participation est de 1800 bahts par semestre, puis 100 bahts par réunion.

Contact : Stéphanie Favre, empowertoastmasters@gmail.com - informations sur www.empowertoastmasters.com

Le pôle Sorties, à la rencontre de Bangkok...

Le pôle Sorties, à la rencontre de Bangkok. Pour explorer en groupe Bangkok et ses environs, le pôle Sorties de Bangkok Accueil organise des sorties mensuelles, à pied, à vélo, en bateau, en train à travers les différents quartiers, marchés, ou encore pour découvrir la campagne et ses temples. Des ateliers artistiques, gourmands sont aussi au programme.

Les inscriptions se font en ligne sur www.bangkokaccueil.com, vous avez accès à la procédure d'inscription dès lors que vous êtes à jour de votre cotisation.

Le calendrier de ces rendez-vous est publié sur le site de Bangkok Accueil le 1er de chaque mois pour le mois suivant. (1er septembre pour les sorties d'octobre, 1er octobre pour les sorties de novembre...)



S'ABONNER DANS LE MONDE ENTIER

C'est facile grâce à votre déléguée locale,

Bénéficiez

- des **tarifs les plus avantageux**,
- d'un **service de proximité** pour la gestion de vos abonnements,
- d'**informations** et de **conseils** pour vous guider.

Contactez Julie Stirer: julie.stirer@bayard-mag.com



CLUB DE PLONGÉE FRANCOPHONE À KOH TAO BAPTÊME - FORMATION - EXPLORATION



VACANCES & WEEK-END PLONGÉE À KOH TAO

FRENCH KISS DIVERS

+66 (0)8 08 91 75 70

WWW.FRENCHKISSDIVERS.COM

INFO@FRENCHKISSDIVERS.COM



PADDLE BOARD



ESCALADE



COURS DE
CUISINE



RANDONNÉES



MUAY THAI



PÊCHE

LAISSEZ-NOUS VOUS CONSEILLER POUR VOTRE VOYAGE!!

TRANSPORT - LOGEMENT - ACTIVITÉS - RESTAURANT - BONS PLANS



OH

LA

LA

!!

Graphic Design, Design et
Développement de site web, Photo et
Vidéo, Social Media Management



Suzaku Productions
agence créative française à Bangkok.

On est Français,
On est sympa,
On fait du bon boulot
(et on râle pas trop...)

www.suzakuproductions.com

