



UN TUK TUK POUR BANGKOK



MAGAZINE TRIMESTRIEL DE BANGKOK ACCUEIL

DEC 2022-JAN-FEV 2023

L'Île de la Réunion

Chaque jour un cadre naturel différent
Chaque jour un nouveau voyage



Bangkok - Réunion
2 vols directs par semaine

air-austral.com

Air Austral Thailand
E mail : bkkinfo@air-austral.co.th
TÈL : 02 635 1434



Sommaire



SOMMAIRE

- 03 Sommaire
- 04 Editorial
- 07 Contacts - Le Comité 2022 - 2023
- 09 Adhérer à Bangkok Accueil
- 10 Bangkok Accueil : Devenez bénévoles Accueil et vie de quartier
- 12 Bons plans - Club des partenaires
- 19 Le retour de la galette
- 27 Bangkok Accueil, une histoire sans fin
- 24 La Francophonie c'est reparti !
- 27 Soins du corps maison
- 29 Emballages cadeaux responsables
- 30 Recette des financiers
- 32 L' "Autre barbare en Asie"
- 36 Au fil du Mekong, poèmes d'ici et d'ailleurs
- 38 Le Bouddha de la Médecine
- 40 Rama Khamhaeng, un grand roi de Sukhothai
- 44 Baan Dek & l'histoire de Dao
- 46 Festival du féminin
- 48 La Thaïlande, plaque tournante mondiale de la santé
- 50 Il y a 200 ans naissait Louis Pasteur
- 54 Enfants du Mékong, rejoignez l'équipe !
- 56 Les chroniques des Jean-sans-peurs Italie : « La botte people »

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@bangkokaccueil.com

Direction de la publication : Bureau exécutif de Bangkok Accueil
Coordination : Laëtitia Fournela
Ont participé à la conception de ce magazine : Marie Fernet, Solange Baillart, Andrée- Marie Quarmby, Sabrina Gatti
Maquette : Suzaku Productions
www.suzakuproductions.com
Imprimé à Bangkok par : Gogoprint Thailand
www.gogoprint.co.th



Chères et chers membres, tout d'abord une très grande nouvelle, la FIAFE (Fédération Internationale des Accueils Français et francophones d'Expatriés) à laquelle nous sommes affiliés, vient début Novembre d'être reconnue d'Utilité Publique par l'Etat français. Un grand Bravo à toute l'équipe de la FIAFE ! Concrètement, cela signifie pour nos bénévoles encore plus de légitimité, puisque le travail que nous fournissons est reconnu par les pouvoirs publics français, et pour nos membres, l'assurance de faire partie d'un réseau sérieux. Nous pouvons être fiers du travail de chacun, et de notre participation à cette consécration.

Autre grand moment historique sur la scène de Bangkok : Le 17 Novembre, pour certains privilégiés, nous avons eu l'honneur et le plaisir de saluer notre Président de la République, Monsieur Emmanuel Macron lors de son déplacement à l'occasion du sommet de l'APEC sur Bangkok qui s'est déroulé du 16 au 18 Novembre dernier. Un grand moment pour beaucoup d'acteurs de la communauté française ! Eh oui, ce n'est pas tous les jours qu'il nous est offert de rencontrer notre Président en Thaïlande !

Déjà décembre... à l'heure à laquelle je vous écris, depuis le dernier éditorial, une suite d'événements, au sein de l'association, se sont enchaînés, et pas des moindres :

- **Début Septembre**, les nouveaux membres ont eu plaisir à faire connaissance avec leurs marraines de quartier lors des cafés de la rentrée.

- **Le 16 septembre**, notre grand Brunch de la rentrée a eu lieu à l'Amari Watergate Hôtel où nous avons eu l'honneur d'avoir la visite de Monsieur l'ambassadeur de France, Thierry Mathou, son épouse Madame Cécile Mathou et, Monsieur le Consul Général de France, Christophe Hemmings. Nous avons eu le plaisir, lors de cette matinée, de présenter tous nos prestataires de service

et partenaires et ceci dans une ambiance conviviale autour d'un brunch de qualité.

- **Le 20 octobre**, une exclusivité Bangkok Accueil pour faire plaisir à nos membres après 2 ans de pandémie et de restriction, a fait l'objet d'une croisière Bangkok Accueil tout en musique et en danse sur le Bangkok Island. À l'occasion, un cocktail dinatoire bien arrosé a fait l'unanimité auprès des invités et les rocks endiablés se sont enchaînés!

- **Le 27 novembre**, notre grand Marché de Noël dans le Ballroom du Pullman Bangkok Hotel G, a fait le bonheur des petits et des grands avec des vendeurs de cadeaux et friandises de Noël, la visite du Père Noël et sa distribution de cadeaux, le sapin solidaire qui a permis d'offrir des cadeaux aux enfants défavorisés, des activités pour les enfants, nos musiciens talentueux du LFIB et l'école de musique de Khlong Toei. En bref, une ambiance festive qui a toujours du succès auprès de nos membres et leurs familles.

Bien sûr, entre chaque grand événement mensuel nos membres ont pu participer à des cafés et apéros de quartier, des sorties découvertes et insolites, des rencontres inédites avec les étudiants de nos universités locales partenaires, des conférences professionnelles et artistiques, et profiter également des activités régulières !

Je pense que tout le monde est d'accord, nous n'avons pas le temps de nous ennuyer avec Bangkok Accueil !

D'ailleurs, savez-vous que grâce à nos bénévoles hyperactifs, nous avons cette année plus d'une vingtaine d'activités régulières. Pas une seule journée en semaine de répit pour les membres. Dans les nouveautés de cette rentrée, rendez-vous est désormais donné aux âmes d'entrepreneurs pour des conseils et du réseautage avec les ateliers de BKK Entreprendre.

Enfin, Bangkok Accueil a le plaisir d'organiser des Soirées-Conférences culturelles sur l'Art autour d'un verre ou d'un apéro pour les curieux, ceux qui ont soif de Savoir et de rencontres.

Bangkok Accueil a la volonté de rassembler et faire plaisir à tous les membres : femme, homme, actif ou à la maison, jeune et moins jeune, hyperactif ou pas pour que l'expérience Bangkok soit la meilleure possible pour tous !

D'ailleurs, 2023 approche, et je suis sûre que vos emplois du temps sont bien remplis ; notez cependant sur vos agendas, que nous avons le plaisir et l'honneur de célébrer l'Épiphanie dans les jardins de la Résidence de France le 8 janvier 2023. Nous espérons la présence de Monsieur l'ambassadeur de France, Thierry Mathou et de son épouse, Mme Cécile Mathou.

Venez déguster la Galette des Rois, boire la bolée de cidre, participer aux animations et visiter nos exposants. Venez en famille profiter du magnifique jardin de la Résidence.

Les inscriptions vont bientôt commencer.

Suivra ensuite fin janvier, le Nouvel An Chinois ; plus précisément, le 22 janvier 2023, suivant le calendrier lunaire, nous passerons dans l'année du Lapin, année qui se terminera le 9 février 2024. Ce Nouvel An sera peut-être pour vous l'occasion d'aller faire une petite excursion du côté de Yaowarat et son quartier chinois, pour se mêler à la foule, faire ses achats sous les bons auspices de la nouvelle lune et manger des mets dans ses innombrables restaurants chinois. Le quartier des grossistes de tissus, d'accessoires divers et variés côtoie Chinatown, alors pourquoi pas également en profiter pour prolonger sa journée de découverte.

Voilà, l'année 2022 arrive à sa fin, et c'est avec bonheur que nous vivons de nouveaux de beaux moments de convivialité, de chaleur et de partage. Grâce à une équipe de bénévoles sans faille, nous sommes toujours dans une dynamique positive, et nous prévoyons déjà une année 2023 tonique et pleine de réjouissances.

Amicalement,

Silene Ng-Amphoux
Présidente de Bangkok Accueil



Joyeux Noël !

Le Comité 2022-2023



CONTACTS

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

Siline NG-AMPHOUX



presidence@bangkokaccueil.com

Vice présidence

Séverine DUDASCK-TURKI



vicepresidence@bangkokaccueil.com

Secrétariat

Marie FERNET



secretariat@bangkokaccueil.com

Trésorerie

Diane LA FLECHE
Gloria BUYOYA



tresorerie@bangkokaccueil.com

COMITE ▼

Site internet et fichier membres

Jean François MARCOTTE
Pierre VERRIER
Astrid OUDOT-NOUVELLET

website@bangkokaccueil.com
fichiermembre@bangkokaccueil.com

Accueil

Fariza OUDINA
Celine VERCHERE

accueil@bangkokaccueil.com

Activités

Sabrina GATTI

activites@bangkokaccueil.com

Caritatif

Christelle CELERIER
Johanna LEVY

caritatif@bangkokaccueil.com

Évènements

Caroline PERONNY
Gloria BUYOYA

evenements@bangkokaccueil.com

COMITE ▼

Francophonie

Catherine TAURAND
Catherine JOANNARD

francophonie@bangkokaccueil.com

Magazine

Laëtitia FOURNELA

tuktuk@bangkokaccueil.com

Communication

Marlene BROBST
Solange BAILLIART

communication@bangkokaccueil.com

Sorties

Clara BOZON
Virginie HARTENBACH
MARROT
Solange BAILLIART
Oriane BOISSEAU
Elisabeth TEIXERA

sorties@bangkokaccueil.com

Sponsors

Pierre VERRIER
Nan (Jitchaya) RICHARD
Jade SATH
Marie FERNET

sponsors@bangkokaccueil.com



Ecole Maternelle

Ecole Internationale
Bilingue Français-
Anglais à Bangkok

PLACES DISPONIBLES LIMITÉES!



DE 2 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'Education Française

*L'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

contact.bangkok@lapetiteecole.asia

www.lapetiteecole.asia/th

@lapetiteecolebkk

Adhérer à Bangkok Accueil



Vous souhaitez devenir membre ▼

Si vous souhaitez devenir membre, allez sur le site internet www.bangkokaccueil.com.
Si vous souhaitez plus d'informations, écrivez à accueil@bangkokaccueil.com.



Grand Palace in Bangkok
Photo by Maksim Romashkin on pexels

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.

Que pouvez-vous faire pour Bangkok Accueil ?



Connaissez-vous bien Bangkok Accueil et ses membres ?

Nous sommes une association dynamique et enjouée qui a à cœur d'organiser des événements variés pour la communauté francophone de Bangkok et d'aider les populations du pays qui nous accueille du mieux qu'elle le peut.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer, nous serons ravis d'échanger avec vous !

Pas besoin d'être expert en quoi que ce soit, juste de la bonne humeur et du bon sens suffisent pour rejoindre l'équipe.



**Vous pouvez consacrer quelques heures réparties dans la semaine, ou quelques jours par mois, selon vos disponibilités et vos appétences.
Si vous en avez l'envie et la possibilité, n'hésitez plus, venez nous rejoindre !**

Contactez nous par mail : presidence@bangkokaccueil.com ou secretariat@bangkokaccueil.com ou encore en contactant votre marraine de quartier ou bien, en vous rapprochant d'un-e responsable de pôle.

Accueil et Vie de Quartier



VIE DE QUARTIER

Sukhumvit 1 et Sukhumvit 2

Laurence NEVEU
Muriel HILL
Fabienne HAMELET

marrainesquartierS2@gmail.com

Sathorn

Carine SOLESSE
Caroline PERONNY
Aurélie DROUETS

marraines.sathorn@gmail.com

Sukhumvit 3

Aline OLIVEIRA PASSOS
Genevieve "Gigi" SUTER

marrainesquartierS3@gmail.com

5 ★★★★★ 51 avis
AJ Posture Bangkok

5 ★★★★★ 31 avis
AJ Posture Hua Hin

BILAN POSTURAL

- ✓ **Traitement :** Mal de dos, pieds, épaules, genoux, sciatiques, migraine, tendinites...
- ✓ Thérapie manuelle
- ✓ Semelles orthopédiques et posturales
- ✓ Podologue du sport

PÉDICURE MÉDICALE

- ✓ **Traitement :** Ongles incarnés, cors, verrues, crevasses, durillons...
- ✓ Équipement professionnel
- ✓ Hygiène irréprochable
- ✓ Recommandé pour les diabétiques

À votre service depuis 2018

SOIN PRIS EN CHARGE PAR VOTRE ASSURANCE

+66 (0)84 743 4804 | info@ajposture.com | @ajposture | ajposture.com



Bangkok Skyline
@freepik

Le Club des Partenaires



BONS PLANS

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 » de votre site internet



info.bangkok@afthailande.org
www.afthailande.org
02-670-4230

Alliance Française

réduction de 50% sur la carte de membre individuelle et de 35% sur la carte de membre familiale de l'Alliance Française pour les membres de Bangkok Accueil sur présentation de leur carte adhérent Bangkok Accueil. La carte de membre de l'Alliance Française permet de bénéficier de tarifs réduits aux événements de l'Alliance Française et également chez certains partenaires de l'Alliance Française.



Bulle d'Art
www.bulledart.net
petemiro@gmail.com
FB : Bulle d'Art
IG : bulledartasia

Bulle d'Art

Bulle d'Art propose des cours de sculpture réguliers aux adultes et des workshops aux enfants, team building, anniversaires, en famille, entre copains ou entre collègues.

A tous les âges, un moment de créativité et de connivence garanti. Les membres de Bangkok Accueil bénéficient de 10% de réduction sur les Packages de 5 cours (1x/personne).



info@bnh.co.th
www.bnhhospital.com
02-022-0700 Ext.1813
Line ID : @BNHhospital

BNH Hospital

Le BNH Hospital vous propose une remise de 10% sur les médicaments (hors hospitalisations, frais médicaux et traitements dentaires), 15% sur les chambres en cas d'hospitalisation (hors frais médicaux et nourriture) et 40% sur les Check-up personnalisés (hors IRM et CT-san) sur présentation de votre carte membre. Attention, cette réduction n'intervient que si le patient paye lui-même et non en cas de prise en charge par l'assurance. Carte à montrer à la caisse après votre rendez-vous.



https://www.ags-
demenagement.com/nos-
services
tel : +66 20 662 7880 (eng)
+66 80 080 6406 (fr)

AGS

Chez AGS, le déménagement est notre affaire. Que ce soit à l'échelle locale, nationale ou internationale, notre personnel est à votre disposition pour gérer tous vos besoins en déménagement. La satisfaction de nos clients est au centre de nos priorités. Nous déménageons chaque année plus de 85000 familles et comptons parmi nos clients des ONG, des gouvernements, des ambassades et certaines des plus grandes multinationales. Nous déménageons ceux qui font bouger le monde!

Appelez-nous pour votre prochain deménagement! AGS offre aux membres de Bangkok Accueil 10% sur les frais d'immigration, la recherche de logements et les formations culturelles.



Fabrice Masson
www.aquabiking-bangkok.com
FB : Aquabiking Bangkok
IG : Aquabikingbangkok
08 0909 2268

Aquabiking

L'Aquabiking, un sport aux multiples vertus: Pédaler dans l'eau permet de sculpter, tonifier, et affiner la silhouette tout en prenant du plaisir, mais l'aquabiking a également d'autres bienfaits insoupçonnés : améliorer son endurance/cardio ainsi que sa circulation, brûler des calories grâce à l'effet hydro-massant et éliminer les toxines, évacuer le stress et faire le plein de bonne humeur...

Bon pour le corps et bon pour l'esprit, pédaler dans une piscine est une véritable source d'énergie, les sessions sont pleines de vitalité ! Les membres de Bangkok Accueil bénéficient de 10% de remise sur les cartes de 10 séances.



Email: expatcenter@
bangkokhospital.com
Tel: 02-310-3430

Bangkok Hospital

« Votre santé est notre priorité » Bangkok Hospital est heureux d'offrir des privilèges spéciaux pour les membres de Bangkok Accueil à partir de maintenant et jusqu'au 30 septembre 2023:

- 20 % sur le tarif de la chambre
- 10 % sur les frais de médicaments, de chambre, de laboratoire et de radiographie (à l'exception des frais médicaux, des frais spéciaux d'équipement, des frais spéciaux de laboratoire, des frais spéciaux de fournitures médicales et des packages)
- 10 % sur les frais facturés à la clinique dentaire pour les soins dentaires suivants : dentisterie opératoire, détartrage et maladie parodontale, extraction normale, ablation chirurgicale, endodontie. (sauf les honoraires de médecin, les frais spéciaux d'équipement, les frais spéciaux de médicaments, les frais spéciaux de laboratoire, les frais spéciaux de fournitures médicales et tous les forfaits)

CONDITIONS GÉNÉRALES:

Les avantages ne peuvent pas être combinés avec d'autres réductions, promotions ou offres. Si vous utilisez votre assurance, les réductions ne sont applicables que pour les coûts dépassant la couverture. Les membres doivent présenter leur carte de membre avant d'utiliser ces services.

Valable jusqu'au 30 Septembre 2023.



www.bonjour-siam.com

Bonjour

BONJOUR est une marque de viennoiseries fabriquées selon les méthodes traditionnelles françaises avec des ingrédients de qualité, qui propose une gamme de prix abordables pour tous. Nos viennoiseries peuvent être consommées toute la journée et en toutes occasions. Elles sont cuites sur place afin d'offrir un vrai plaisir gustatif.

Sur présentation de votre carte de membre Bangkok Accueil, vous bénéficierez d'une remise de 10% sur nos produits (hors promotions en cours).

Pour connaître l'emplacement de nos magasins BONJOUR, contactez-nous par courriel, contact@bonjour-siam.com ou rendez-vous sur notre site www.bonjour-siam.com



bhcorp@bumrungrad.com.
www.bumrungrad.com
062-011-5106

Bumrungrad

Sur présentation de votre carte membre, vous pourrez bénéficier des remises suivantes :

5 % de remise sur les règlements en liquide ou 10 % sur les règlements par carte de crédit concernant les chambres d'hospitalisation, les médicaments, les frais de laboratoire, les frais de fournitures médicales, et les radiographies.

Sont exclus les honoraires des médecins, la chimiothérapie, certains médicaments et certains frais de fournitures médicales.

10 % de remise sur les soins dentaires (sauf orthodontie) Remises non cumulables avec d'autres remises, promotions ou offres.

Si vous utilisez une assurance, les remises ne seront appliquées qu'aux coûts dépassant la couverture.



Line:khunwaybkk
Email: herve@baanraknam.com
www.facebook.com/baanraknam
Tel : 084 771 2000/ 064 295 1556

Baan Rak Nam

Situé à 1h30 environ de Bangkok, à une vingtaine de km de Nakhon Pathom, Baan Rak Nam vous réserve un accueil chaleureux et convivial dans un véritable havre de paix en pleine nature, au bord d'un lac.

Notre forfait comprend un savoureux dîner aux accents d'une cuisine française traditionnelle, familiale soignée, une agréable nuit et un petit -déjeuner à la française inclus dans le tarif. Nous vous accueillons également, pour le déjeuner ou le dîner lors de vos déplacements, en allant ou revenant de Hua Hin, Kanchanaburi ou d'autres sites de visites aux alentours. Baan Rak Nam vous propose également un service de livraison de plats cuisinés en portions individuelles surgelées sous-vide à remettre facilement en température.

Nous offrons une remise de 10% aux membres de Bangkok Accueil sur les forfaits, repas et livraisons. Pour toutes informations ou réservation n'hésitez pas à nous contacter

CACTUS

Ouvert 7/7, 17h - 1h du matin
FB: CactusBangkok
083 437 3515
Parking, Service Voiturier

Cactus

Situé en plein coeur de Sathorn dans le soi Yenakart, Cactus est un bar à cocktails niché dans la canopée. Vous pourrez y trouver les meilleurs cocktails du quartier, mais aussi du vin et toute autres boissons a consommer avec modération! Vous pourrez aussi y diner, soit en commandant chez Cagette (situé en dessous de Cactus) soit en passant commande par vous même via les applications du type Grab ou Food Panda.

Des concerts live sont aussi organisés tous les jeudis soir de 21h a 23h. Cactus dispose de différents espaces privatisables, ce qui en fait un lieu parfait pour l'organisation d'événements tels que des anniversaires, farewell parties, et autres.

Les membres de Bangkok Accueil pourront profiter d'une remise de 10% sur présentation de leur carte de membre. La même remise sera appliquée pour l'organisation d'événements par l'un des membres.



Tel : 02 051 9951
Mail contact@chezpapabangkok.com
https://chezpapabangkok.com/
FB : @chezpapabangkok

Chez Papa

Chez Papa, le nouveau RDV des amateurs de convivialité et de bonnes choses à Bangkok! Chez Papa a été créé par des amis amoureux des plaisirs de la table et désireux de partager leur passion avec le plus grand nombre. Ce temple est dédié à l'art de « passer du bon temps » avec comme mots d'ordre: « partage et bienveillance ».

Cet authentique bistrot « Apéro & Épicerie » est l'endroit idéal pour se retrouver en famille et entre amis, au comptoir ou en terrasse, pour trinquer et déguster un plateau de fromage, une assiette de charcuterie ou un assortiment de pinchos et de tapas toujours aussi délicieux et originaux.

Une sangria de bienvenue sera offerte aux membres de Bangkok Accueil ainsi que 10% de réduction sur l'épicerie (vins, fromages et charcuterie).

Nous vous accueillons également pour vos events dans nos salles privés. Parking disponible.



sale.copadeli@gmail.com
08 4004 3546

Copadeli

Copadeli produit des saucisses, terrines et charcuterie maison et distribue une viande locale de qualité (Volaille, Boeuf, Porc, Canard, Veau...). Livraison rapide. Copadeli offre 10% de réduction sur les produits transformés (saucisses, terrines, charcuterie, jambon, poitrine fumée) à tous les membres de Bangkok Accueil pour toute commande de plus de 1000 THB.

Pour accéder à son catalogue:
<https://www.facebook.com/copadeli.bkk/menu>
Pour les commandes :
Line : <https://lin.ee/PCYXWJg>



Sophie Garnier 0800 050 423
WhatsApp +336 61 73 83 06 /
garnier.sophie.80@gmail.com
<https://www.empowertoastmasters.com>

Empower Toastmasters

EMPOWER TOASTMASTERS est un club pratiquant une activité « groupe d'entraînement à la prise de parole en public ». Il s'agit d'une activité anglophone, dont les réunions ont lieu les 1er, 2ème et 3ème mercredi de chaque mois à l'Alliance Française, et suivent le modèle de Toastmasters International.

Ces réunions qui se déroulent en présentiel ou en ligne, selon votre choix, proposent des exercices variés, clairs, vivants et dynamiques pour développer ses aptitudes à parler en public, devant un auditoire bienveillant.

Deux modes de participation distincts sont proposés : à la séance, comme observateur ou en tant que membre actif, moyennant le paiement d'une cotisation annuelle divisée en 2 sous-partie (la première est à vie, la seconde tient compte de la durée d'engagement auprès du club).

Les membres de Bangkok Accueil bénéficient d'une remise de 10% sur la cotisation d'adhésion à Toastmasters.

Pour en savoir plus, venez assister à l'une de nos réunions en tant qu'observateur, et/ou contactez Sophie.



Mail: contact@fiddasia.com.
Tel: 02 194 4744.
<https://fiddasia.com/>

Fiddasia

Fiddasia est une société de conseil en gestion patrimoniale privée offrant ses services aux expatriés de toute nationalité. Notre expérience s'appuie sur de véritables professionnels et un réseau de conseillers indépendants qui vous accompagnent pour vous aider dans votre démarche de développement stratégique individuel et d'entreprise, principalement en Asie. Fiddasia offre aux membres de Bangkok Accueil 2h de consultation patrimoniale gratuite et une remise de 5% sur les articles et objets de Fiddasia Art & Co.



Tel: 0817016365
Mail: fycf469@gmail.com

Forever Young Lifestyle

Forever Young Lifestyle c'est votre centre d'entraînement sportif orienté boxe/boxe Thai, arts martiaux et remise en forme pour les adultes et les enfants.
<https://www.facebook.com/ForeverYoungLifestyleCoLtd>
Nous accueillons les enfants de 4 à 11 ans dans le programme de NINJA ACADEMY, en période scolaire et pendant toutes les vacances.
<https://www.facebook.com/Ninjaacademythailand>
Les membres de Bangkok Accueil bénéficient d'une réduction de 10 % sur l'ensemble des prestations de ce partenaire.



www.francothaicc.com
contact@francothaicc.com
tel : +66(0) 2650 9613 Ext.150

FTCC

Fondée en 1966 par des entrepreneurs français à Bangkok, la FTCC contribue, depuis plus de 50 ans, au développement des relations d'affaires franco-thai. La Chambre de Commerce accompagne les entreprises françaises et les expatriés dans leur installation, leur intégration et l'accélération de leur Business en Thaïlande. Pour cela, elle propose un certain nombre de services : prospection, implantation, business center, etc, mais aussi d'événements afin de donner accès à de l'information marché et surtout aux gens de networker et de se constituer ou renforcer leur réseau local.

La FTCC fait partie du réseau de la CCI France International regroupant 126 CCI dans 95 pays et représentant plus de 34,000 entreprises dans le monde.

Sur présentation de leur carte de membre, les membres de Bangkok Accueil bénéficient du tarif membre de la FTCC pour s'inscrire aux événements organisés par la FTCC (sauf événements restreints).

FB : FTCC Franco-Thai Chamber of Commerce

LinkedIn: FTCC Franco-Thai Chamber of Commerce



Tel : 02 252 7594 ou 094 492 0120.
20/24 soi Ruam Rudi, Ploenchit Rd. BTS
Ploenchit, sortie 4

Pansy's Beauty Centre

Formée chez Lancôme en Europe, Pansy a ouvert son salon à Bangkok en 1979. Elle continue à donner sa petite touche personnelle en conseillant chaque cliente qui vient pour un soin du visage.

Ses esthéticiennes sont bien formées aux soins du corps et du visage, à l'épilation à la cire, au traitement de la cellulite par radiofréquence vacuum...

Pansy offre aux membres de Bangkok Accueil un traitement des yeux gratuit.



Site web : www.car2europe.com
peugeot
Email : peugeot@asiajet.net

Peugeot

Pour vos prochains déplacements en Europe : Une Peugeot en Transit temporaire !

Vous circulez comme bon vous semble à travers la France et l'Europe, dans une voiture neuve qui vous appartient et avec tous les avantages exclusifs de la formule TT :

- Une peugeot neuve de votre choix
- Une formule hors taxes économique garantie sans supplément
- Un kilométrage illimité avec une assistance 24h sur 24 et 7j sur 7
- Une livraison et une restitution du véhicule dans 21 centres répartis sur 7 pays d'Europe
- Une garantie multirisque sans franchise

En tant que membre de Bangkok Accueil vous bénéficierez de 8% de réduction pour tout contrat supérieur à 30 jours, offre cumulable avec les promotions en cours.



Site internet : lpebangkok.com
Tel : +66(0)2 0251 4224
FB : [@lapetiteecolebkk](https://www.facebook.com/@lapetiteecolebkk)
contact.bangkok@lapetiteecole.asia

La Petite Ecole

Offrant un environnement calme et verdoyant, La Petite Ecole Bangkok accueille les enfants de 2 à 6 ans, de la Toute Petite Section à la Grande Section de maternelle. Au sein du réseau AEFÉ des écoles françaises à l'étranger accréditées par le Ministère français de l'Éducation Nationale, nous proposons une scolarité bilingue français-anglais avec initiation au Thaïlandais. Les membres de Bangkok accueil bénéficient, sur présentation de leur carte, de 10% de réduction sur une participation à un camp de vacances. Cette offre est ouverte aux enfants ne fréquentant pas encore l'école, sous réserve de places disponibles.



pierre.sequier@hotmail.com
Tel : 02 285 2553
www.lesmashclub.com
Facebook : @lesmashclub

Le Smash Club

Situé en plein centre de Bangkok, tout prêt de Sathorn et offrant 7 courts de tennis, Le Smash Club est un club convivial destiné aux joueurs de tout âge et tout niveau.

Nous proposons des cours collectifs pour enfants et adultes ainsi que des cours individuels avec notre équipe d'entraîneurs qualifiés français, anglais et thaïlandais. Nous organisons des stages pour les enfants pendant les vacances scolaires, ainsi que des tournois et leagues pour les adultes.

Les membres de Bangkok Accueil bénéficient de 20% de remise sur le membership annuel.

Pour plus d'information, contactez Pierre à l'email suivant : pierre.sequier@hotmail.com

Vous pouvez trouver plus d'information sur notre site : www.lesmashclub.com

Facebook : www.facebook.com/lesmashclub

Adresse: 499/213 Soi 64 Rama 3 Rd., Bangkok, Thailand, Bangkok



FB/IG/Line :
@PULLMANBANGKOKHOTELG
+66 2352 4000
H3616@accor.com
188 Silom Road, Bangrak,
Bangkok 10500

Pullman Bangkok Hotel G

Le Pullman Bangkok Hotel G propose des offres exclusives pour les membres de Bangkok Accueil :

- Tarif exceptionnel de THB 2,500 net pour une nuitée en chambre G Deluxe avec deux petits déjeuners
 - 10 % de réduction sur la nourriture au Scarlett Rooftop Bar & restaurant, 25 Degrees Bangkok et au Bar de la piscine
 - 30% de réduction sur la vente des abonnements Fitness et traitements au Spa Anne Semonin
- Termes et Conditions:
- Offre valable jusqu'au 31 Décembre 2022 sur présentation de la carte membre
 - L'offre ne peut être cumulée à aucune autre promotion
 - Supplément THB 1,500net/nuit pour le réveillon du Nouvel An



Sarinrut.so@samitivej.co.th
www.samitivejhospitals.com

Samitivej

L'hôpital Samitivej offre aux membres de Bangkok Accueil:

Pour les services aux patients hospitalisés:

10 % de réduction sur les tarifs de chambre, les médicaments, les frais de laboratoire et les radiographies (à l'exclusion des vaccins, des tomodensitogrammes, de l'IRM, de l'échographie, des soins dentaires, des appareils spéciaux, des médicaments spéciaux, des frais de laboratoire spéciaux et des frais médicaux, et ne peut pas être utilisé conjointement avec une couverture d'assurance)

Pour les services ambulatoires:

10 % de réduction sur les médicaments, les frais de laboratoire et les radiographies (à l'exclusion des vaccins, des tomodensitogrammes, de l'IRM, de l'échographie, des soins dentaires, des appareils spéciaux, des médicaments spéciaux, des frais de laboratoire spéciaux et des frais médicaux, et ne peut pas être utilisé conjointement avec la couverture d'assurance)

Votre carte de membre ne peut être utilisée qu'à l'hôpital Samitivej Sukhumvit et à l'hôpital Samitivej Srinakarim



Marine Simon
+33644384532
msimon@monchasseurimmo.com
FB: @MarineMonChasseurImmo
LinkedIn : www.linkedin.com/in/marine-simon-20995b226

Mon Chasseur Immo

Vous cherchez à acheter en France ? Que ce soit pour une résidence principale, secondaire ou un investissement locatif, je vous accompagne dans toutes les étapes de votre acquisition. Je vous simplifie votre achat depuis l'étranger en proposant un service de recherche, de visites jusqu'à la signature chez le notaire.

Vous suivez votre projet en ligne 24h/24 grâce à une application dédiée.

Réduction de 10 % sur les honoraires pour tous les membres de Bangkok Accueil.

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'information.



contact@suzakuproductions.com
www.suzakuproductions.com

Suzaku Productions

Suzaku Productions vous offre:

- 15% sur ses prestations (graphic design, web design & Développement, photo et vidéo shooting, social media management)

Asok & Ekamai Location
"Shop. Eat. Celebrate!"
Festive Season!
VIVIN GROCERY
Bûche de Noël
Festive Menu
Order Direct! vivingrocery.com
Takeaway & Delivery



David De Vos
 mail: david@unitedreloth.com,
 Tel: 0944935141

United Relocations

Société spécialisée dans la mobilité internationale depuis 2008 avec un réseau de partenaires dans plus de 170 pays. A l'import comme à l'export. Déménagements internationaux/nationaux/locaux ainsi que le transport d'animaux domestiques par notre équipe d'experts. Solution de stockage à Bangkok dans nos dépôts sécurisés.

Membre de la Chambre de Commerce Franco-Thai (FTCC). United Relocations offre aux membres de Bangkok Accueil:

- 10% de réduction sur les déménagements Locaux/ Domestiques
- 30 jours de stockage gratuits à Bangkok après l'emballage.



admin@visathailande.com
 09 7721 6360 (non surtaxé)
 WhatsApp : +66 971 650 630
www.visathailande.fr

Visa Thaïlande

Agence de visa située à Paris, VisaThaïlande.fr est agréée par l'ambassade royale de Thaïlande de Paris.

Spécialiste de cette destination, nous vous apportons notre expertise autant sur les procédures de visa que sur toutes les questions relatives à la Thaïlande.

Remise de 10% sur nos frais de service, sur présentation de la carte membre de Bangkok Accueil

Nous sommes ouvert de 9h à 17h du lundi au vendredi.



contact@vivinmaison.com
 080 0463 5747
 FB : @VIVINGrocery
vivingrocery.com

Vivin

VIVIN Grocery, basé à deux localisations, à Bangkok, Ekamai et Asok, est une épicerie-restaurant qui produit et source les meilleurs produits locaux disponibles naturels et certifiés bio de Thaïlande.

Fromage, charcuterie, boulangerie, légumes, confitures, huiles, vins et autres 300 produits disponibles. En visitant le restaurant, ce que vous trouverez dans notre épicerie, vous le trouverez dans votre assiette !

VIVIN Grocery offre aux membres de Bangkok Accueil, un discount de 10% pour la consommation sur place*.

*hors boissons et promotion existante.

Ekamai: 379 /8 Ekamai Complex, Tel : 080 463 5747

Asok: 33, 1 Soi Sukhumvit 19.

<https://www.facebook.com/Vivingroceryask/>



Tony Bourgoin
 tony@swimmingbangkok.com
 www.swimmingbangkok.com

Swimming Bangkok

Vous souhaitez apprendre à votre enfant à nager en toute sécurité ou perfectionner votre nage ?

Swimming Bangkok est le partenaire qu'il vous faut ! Cours de 30 min ou 1h avec des professionnels qualifiés, anglophones et francophones. Nous nous déplaçons à votre domicile ou à votre convenance. Les membres de Bangkok Accueil bénéficient d'une réduction de 10% sur tous nos packages de 10 heures. Pour plus d'informations ou vous inscrire en ligne, nous vous invitons à visiter notre site : <https://www.swimmingbangkok.com/>

Pour toute question n'hésitez pas également à contacter directement Tony, le fondateur de Swimming Bangkok, par mail: tony@swimmingbangkok.com.

Vous pourrez profiter de ces avantages sur présentation de votre carte membre, retrouvez toutes ces offres sur notre site internet www.bangkokaccueil.com

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 : sponsors@bangkokaccueil.com

Le retour de la galette



AGENDA

**GALETTE
DES ROIS**

RÉSIDENCE DE L'AMBASSADE
 de 14h à 17h
8 JANVIER 2023

Crédit photo: Restaurateurs sans frontières



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

POUR LES ENFANTS

- Cours de français
- Cours de danse
- Ateliers artistiques
- Cinéma pour enfants
- Animations
- Camps de vacances pour enfants & ados

ACTIVITÉS CULTURELLES

- Expositions
- Concerts
- Cinéma
- Spectacles
- Conférences

POUR LES ADOS & LES ADULTES

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

SERVICES

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

Bangkok Accueil, une histoire sans fin



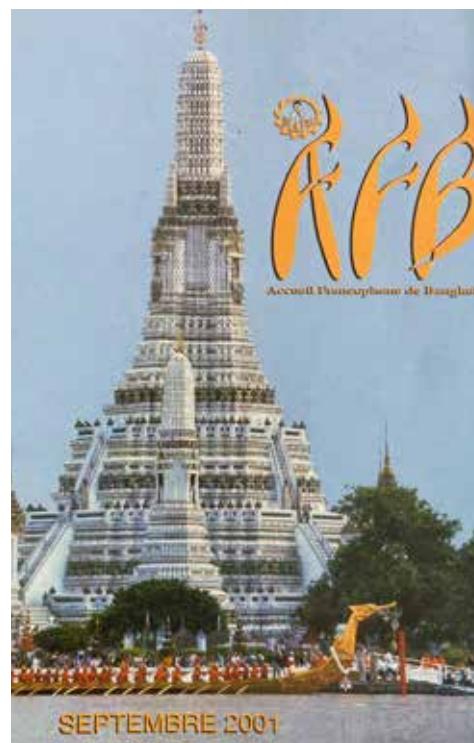
ZOOM SUR...

Lorsque nous avons commencé notre tri et classement des archives de l'association, nous avons mis à jour un trésor : de nombreux documents qui retraçaient sa vie. Après avoir compulsé ses bulletins d'information et ses magazines, il nous est apparu important de rapporter son histoire et de retrouver les personnes qui pourraient raviver sa mémoire. Dans les années 90, il existait deux associations francophones : « Bonjour Bangkok », qui se transforma en « Club des Francophones » en 1996, et « Bangkok Accueil » (Eh ! oui déjà). On y proposait des conférences, des déjeuners, le calendrier des activités...

En 1999 Elisabeth Ducros revient à Bangkok, où elle avait séjourné une première fois de 1992 à 1993 elle était professeure d'Anglais au lycée français qui se situait à Sathorn. Elisabeth se remémore cette période : « A l'époque, la circulation était

épouvantable, une fois rentrée chez moi après le travail, je n'en bougeais plus. Lorsque ma fille invitait une copine à la maison, la maman me demandait de la garder à dormir, pas question de faire deux allers-retours dans la même journée. Il n'était pas rare d'arriver en retard au théâtre voire à l'entracte ». Ce premier séjour ne lui laissa pas le loisir de profiter des avantages de ces deux associations. Lors du deuxième ne travaillant plus, elle avait le temps de visiter la ville. Elle découvre ces associations jumelles qui n'avaient de différence que le nom.

Elisabeth Ducros fut le maître d'œuvre de la fusion, elle se rappelle : « Ces deux associations proposaient les mêmes activités, l'idée de la fusion était de simplifier tout et de n'avoir qu'une seule cotisation ». Lors de l'assemblée générale du 11 mai 2001 Bangkok Accueil et le Club des Francophones ne font plus qu'un. Afin d'apaiser



les réticences et ménager les susceptibilités, il fut convenu que cette nouvelle entité existerait sous une nouvelle appellation, « Le plus dur fut de trouver un nouveau nom qui ne favorise ou ne défavorise aucune des parties. On s'est beaucoup creusé la tête. »

Finalement, le nom fut Accueil Francophone de Bangkok. Pour sceller cette fusion, on édita en septembre 2001 la première parution du magazine AFB. Il y avait peu de photographie, il était plutôt en noir et blanc. Il reprenait principalement les activités, quelques informations et conseils, les cafés accueil et des propositions de visites. Il paraissait tous les mois ou tous les deux mois suivant l'actualité de l'association. "L'imprimeur, à l'époque, n'avait pas la même conception du temps que nous, pas toujours évident d'avoir les magazines en temps et en heure". L'édition du magazine donnait le top départ pour connaître dates et heures des cafés et déjeuners, des sorties et activités.

Les revues étaient distribuées par des bénévoles suivant leur quartier d'habitation. Les inscriptions se faisaient par téléphone auprès des responsables. Le comité mit en place des rubriques qui ont pu varier depuis cette époque : présidence et vice-présidence, trésorier, comité de rédaction, œuvres caritatives, culture et conférence, réceptions, universités, Visites/promenades, marché/bonne occasion, annonceurs/sponsors et couverture/logo. L'AFB se composait de 300 membres comprenant 17 bénévoles. AFB était déjà membre de la FIAFE

(Fédération Internationale des Accueils des Francophones à l'étranger). Pendant de nombreuses années, l'association perdure et se bonifie grâce à l'apport des nombreux bénévoles qui se succèdent.

En 2009, un nouveau membre s'inscrit Line Echivard. Line nous parle de son parcours : « Ma première expatriation était à Bruxelles, j'arrivais jeune et future maman dans la capitale Belge. J'ai connu Bruxelles Accueil au bout de 2 ou 3 ans, je regrette de l'avoir connu si tard. Mais l'association m'aide à sortir des couches, je prends en charge le golf. Ensuite départ pour Istamboul. J'intègre tout de suite Istamboul Accueil, un accueil extraordinaire. Nouvelle expatriation en Thaïlande, je recherche immédiatement Bangkok Accueil, mais je galère et je finis par trouver l'AFB écrit avec des lettres orange en forme de flamme sur fond noir. J'étais un peu déçue par ce nom ». Dès son arrivée elle intègre l'accueil, en 2010 elle œuvre en tant que Présidente au sein de l'association. Cette même année, elle part à Paris pour la réunion des accueils dans le monde, la FIAFE. Line Echivard : « Il y avait une société qui aidait à harmoniser les accueils dans le monde. J'ai tout de suite pensé qu'il fallait changer le nom de l'association pour qu'elle soit plus facile à identifier. »

Lors de l'assemblée générale de 2011, l'AFB devient Bangkok Accueil. Sans le savoir, Line Echivard redonne le premier nom de l'association, celui qu'Elisabeth Ducros avait dû abandonner à

contrecœur 10 ans plus tôt. Dans la foulée, on adopte un logo, une agence de design propose plusieurs prototypes et la fleur de lotus est validée en rose, parce que Line aime bien le rose tout simplement. Par la suite, pour que les bénévoles soient bien identifiés, des tee-shirts sont confectionnés. Line Echivard s'en explique « Il fallait créer une unité et identité avec le nom et logo, les tee-shirts donnaient une visibilité à nos bénévoles auprès des nouveaux membres. »

Un fournisseur internet créé un nouveau site permettant l'adhésion en ligne ainsi que l'inscription aux sorties directement sur le site, avant tout se faisait manuellement. » Line Echivard conclut « Le degré d'investissement des bénévoles était très différent de l'un à l'autre, le poste de président était très prenant. Je suis persuadée que lorsque l'on est bien accueilli, on a envie de donner de son temps pour l'association. »

Je remercie Elisabeth Ducros et Line Echivard d'avoir accepté de nous conter ce qu'elles avaient vécu lors de leur passage au sein de l'association. Elisabeth vit aujourd'hui en France et était émue et ravie de voir l'association toujours en activité. Line Echivard vit au Vietnam et était reconnaissante à tous ces accueils qui de part le monde aident les



expatriés à ne pas se sentir seuls. Nous ne pouvons que souhaiter que Bangkok Accueil continue sa vocation de rencontre, de partage et d'animation pendant encore très longtemps.

Valérie Blanc



VOVAN & ASSOCIES CO. LTD
Lawyers, Patent Attorneys, Notarial Services
& Debt Collector

Bangkok:

Ocean tower 1, 14th Floor, 170/42
New Ratchadapisek Road, Klong toey
Bangkok 10110

Contacts :

Tel : +66 (0) 22 61 31 38

Anne-Lise LEO REGNIER:

anne-lise.leoregnier@vovan-bangkok.com

Sébastien BANCE :

sebastien.bance@vovan-bangkok.com

www.vovan-bangkok.com

Société d'avocats installée depuis 25 ans à Bangkok. Vovan & Associés est membre de réseaux d'avocats indépendants présents dans plus de 20 pays.

Le cabinet vous assiste dans les domaines suivants :

- Mariage, divorce, testament, succession.
- Acquisition et vente immobilière, gestion de patrimoine.
- Droit des sociétés, fiscalité, contrats et droit commercial.
- Droit du travail, immigration, visa.
- Contentieux, arbitrage et médiation.

La Francophonie c'est reparti !



FRANCOPHONIE

Après près de 2 ans de disette, COVID oblige, la francophonie reprend du service... Exit les échanges épistolaires, les discussions par écrans interposés... place à un peu plus de normalité et de proximité.

Le retour des balades guidées

Et pour bien entamer cette rentrée, quoi de mieux que des balades guidées ? Pour cette activité qui se déroule hors-les-murs, pas de salle de classe, il s'agit pour nos bénévoles de jouer aux apprentis touristes et d'aller arpenter les vieux quartiers typiques de la capitale.

Mais l'objectif derrière tout ça ?

Permettre à des élèves en tourisme de l'université de Silpakorn, de mettre en pratique la théorie apprise au cours de leur cursus et de se mettre dans la peau, le temps d'un après-midi, d'un guide touristique français. Eh oui, outre le tourisme, ils étudient aussi le français !

Seize étudiants, des élèves de 4ème année de l'université sur le point d'être diplômés, se sont prêtés au jeu. Après un petit entraînement entre eux et avec leur enseignant, RDV avait été fixé pour deux balades avec nos bénévoles. Et on l'imagine, guider pour la première fois en français des locuteurs natifs de la langue de Molière promettait, pour eux, d'être un exercice autrement plus hasardeux.

Pour rajouter une petite difficulté supplémentaire,



les bénévoles avaient pour responsabilité d'évaluer les élèves à l'issue de chaque balade. L'évaluation portait sur différents critères : l'intérêt des informations données, l'expression verbale, la capacité à se détacher de ses notes, à interagir et à répondre à des questions, la posture de guide...Et du coup, concrètement, comment ces 2 balades se sont-elles déroulées ?

Pour le coup d'envoi de l'initiative et de la première balade, le 30 septembre, RDV avait été donné, à l'université par Khun Siriwtut, le professeur de français du Département d'Archéologie...Après un petit mot de bienvenue au cours duquel l'enseignant a exprimé sa satisfaction de voir nos activités redémarrer, les 5 groupes constitués de 2 bénévoles pour 3 à 4 étudiants, se sont mis en route. En Tuk-Tuk, par bateau ou encore à pied...tous les moyens furent utilisés par nos explorateurs pour rejoindre Bang Rak, Talat Noi, Bang Lamphu, Kudi Jeen, Sao Chingcha...les 5 destinations choisies



comme terrains de jeux pour les balades. A chaque groupe, un quartier différent...Pour la deuxième balade, le vendredi suivant, chaque groupe étoffé de quelques bénévoles supplémentaires, partait à la découverte d'un nouveau quartier. Et la pluie ou plutôt les trombes d'eau qui ont tenté de jouer les trouble-fêtes pour cette deuxième excursion n'ont finalement pas réussi à entamer la bonne humeur des participants...et le moins que l'on puisse dire c'est que les étudiants s'en sont fort bien sortis !

Quel Bilan ?

Le bilan de cette reprise est très positif, 16 étudiants et jusqu'à 21 apprentis touristes pour nos deux demi-journées, et l'activité toujours autant plébiscitée par nos bénévoles à qui nous laissons la parole car finalement ce sont eux qui en parlent le mieux : « Très intéressantes ces visites guidées avec les étudiantes de Silpakorn. Convivialité, échanges, découverte de lieux insolites, partage avec les accompagnants. Très riche expérience pour tous. Hâte de renouveler ces moments super sympas » (Olivier)

« Quelle joie de pouvoir à nouveau déambuler dans les quartiers choisis par tous ces jeunes, si fiers de nous montrer leur ville cosmopolite, pétrie de rites et traditions et tellement vibrante de modernité...à leur image en quelque sorte ! On les adore ! » (Laurence)

« Découverte de plusieurs quartiers de Bangkok avec un groupe d'étudiants de l'Université de Silpakorn, c'est une expérience unique et très enrichissante avec de nombreux échanges avec les étudiants. » (Bérengère)

« J'ai vécu deux visites très enrichissantes avec le petit groupe de 3 étudiantes de Silpakorn. J'ai



été très impressionnée par leur enthousiasme, le travail très sérieux effectué pour animer ces visites dynamiques et joyeuses. Un grand bravo également à leurs enseignants ! » (Catherine)

Et du côté de l'université ? L'enseignant Khun Siriwtut a tenu à nous exprimer ses remerciements pour le temps que les bénévoles ont donné et pour le travail d'évaluation qui a été réalisé et qui va leur servir pour la notation et l'amélioration de la compétence des étudiants.

Les prochaines étapes ?

Le 3 novembre, nous ferons une réunion bilan complète avec Khun Siriwtut et travaillerons à l'établissement du calendrier 2023. Nous n'avons pu mettre en place que 2 balades pour cette première reprise car exceptionnellement, l'université avait avancé son calendrier universitaire avec une rentrée des étudiants en juin au lieu du traditionnel mois d'août. L'objectif est de proposer des séries de 5 balades, à raison d'une sortie par semaine, au cours du 2ème semestre qui commencera en janvier 2023. Cette fois-ci les étudiants seront des élèves de 3ème année. 2023 devrait donc démarrer sur les chapeaux de roue puisque nous reprendrons également à ce moment-là nos ateliers de conversation avec les étudiants de Chulalongkorn. Alors tenez-vous prêts !

En quête d'une activité porteuse de sens ?

Vous avez un peu de temps devant vous et souhaitez faire des rencontres enrichissantes, la francophonie est faite pour vous et nous, nous avons besoin de vous...Cet été des bénévoles sont rentrés définitivement en France, or, si nous voulons être en capacité de répondre favorablement aux demandes des universités, il faut que nous ayons suffisamment de ressources...

Pour devenir bénévole, aucune compétence n'est requise, un peu de curiosité, l'envie de partager notre culture et d'en apprendre un peu plus sur la Thaïlande en étant au contact de sa jeunesse.

Alors si l'aventure vous tente, envoyez-nous un petit mail et nous nous chargerons de vous contacter : francophonie@bangkokaccueil.com

Catherine

PULLMAN BANGKOK
HOTEL G
LIFESTYLE 5-STAR



SITUÉ AU CŒUR DE SILOM, LE PULLMAN BANGKOK HOTEL G EST COMPOSÉ DE 469 CHAMBRES ÉLÉGANTES OFFRANT UNE VUE IMPRENABLE SUR LES GRATTES CIEL DE BANGKOK.



Text

SCARLETT ROOFTOP BAR & RESTAURANT

Au 37ème étage, découvrez l'atmosphère unique de "Scarlett", recommandé plusieurs fois par le guide Michelin. Restaurant français à la cuisine élégante et généreuse, "Scarlett" offre une vue imprenable sur les toits de Bangkok et son fleuve Chao Praya.

25 DEGREES BANGKOK

Déclinaison du célèbre burger bar américain de Los Angeles, 25 Degrees Bangkok propose de délicieux burgers, salades, milkshakes ainsi que du vin et des bières pression ou artisanales.

LEARN MORE ABOUT US



DÉCOUVREZ NOS PROMOTIONS ET FUTURS ÉVÉNEMENTS SUR LES PAGES FACEBOOK, INSTAGRAM OU LINE @PULLMANBANGKOKHOTELG
SEE YOU SOON AT G !

CENTRE DE FITNESS

Notre salle de sport EnerGy est aménagée avec soin et propose des équipements TechnoGym performants et connectés.

PISCINE EXTÉRIEURE

A l'écart du bruit et de l'agitation de Bangkok, c'est l'endroit idéal pour prendre le soleil ou se rafraîchir au bar de la piscine.

TIVA, THAITORIA URBAINE

Découvrez la délicieuse combinaison de buffet thaï-italien à Tiva. Inspiré des saveurs traditionnelles bien-aimées avec des ingrédients locaux, Tiva propose des stations de cuisine en direct, des plats de rue thaïlandais, des pizzas italiennes d'un mètre et bien plus encore.

Soins du corps maison



ZÉRO DÉCHET

Suite au succès de l'atelier soin du corps du mois de novembre fait par l'association Zéro Déchet Thaïlande, nous avons le plaisir de vous partager des fiches recettes produits de beauté à faire soi-même.

Et pourquoi pas offrir à Noël un cadeau fait maison ? Vous y avez pensé ? Une bonne alternative pour protéger la planète tout en faisant sensation !

A vous de jouer, vous allez pouvoir créer vous-même des produits qui sentent bon et qui sont faciles à préparer. Pour commencer, un baume protecteur pour les lèvres au miel.

Baume protecteur pour les lèvres

Pour un pot de 15 g environ:

Dans un bain-marie ou une casserole, faites fondre à feu très doux:

- une CC de beurre de cacao ou de karité
- une CC d'huile de coco (ou argan, amande douce..)
- une demi CC de cire d'abeille (quelques paillettes)
- une grosse goutte de miel liquide

Une fois le mélange fondu et homogène, retirez du feu et remuez avec une spatule au besoin. Il est possible d'ajouter au choix avant solidification une goutte d'HE de néroli, de menthe au choix. Coulez ensuite dans un petit pot en verre et laissez durcir au frigo. Ce baume s'applique au doigt et se conserve plus d'un mois à température ambiante.



Nous allons ensuite fabriquer un déodorant de façon très simple, facile d'utilisation sous les climats tropicaux et très utile.

Poudre parfumée déodorante

Dans un bol en céramique ou en verre, mélangez avec une fourchette en plastique ou en bois:

- 3 cs d'argile blanche très fine
- une CC de bicarbonate de soude alimentaire
- 10 gouttes d'HE de lemongrass

Touillez bien jusqu'à dispersion totale des HE dans la poudre. Au besoin, utilisez un petit fouet de cuisine ou un pilon. Une fois le mélange homogène et bien sec, sans grumeaux, versez la poudre dans une grande salière vide à l'aide d'un entonnoir.

Utilisez comme un talc, en appliquant du bout des doigts ou à la houppette une petite quantité de poudre sur les aisselles bien sèches.



Si vous trouvez la poudre trop épaisse, vous pouvez remplacer l'argile blanche par de la farine de

tapioca. La poudre aromatique se conserve plusieurs mois à température ambiante et à l'abri de l'humidité. Vous pouvez varier les plaisirs en changeant les huiles essentielles. La lavande, le géranium, le laurier, la sauge et les essences d'agrumes sont particulièrement indiqués.

Enfin pour finir, que diriez vous de créer des boules de bains qui raviront les enfants comme les plus grands, pour un grand et bon moment de détente.

Boule pour le bain

- 1 tasse de bicarbonate de soude
- 1/2 tasse d'acide citrique
- 1/2 tasse de farine de maïs (équivalent Maïzena)
- 1/2 tasse de sel Epsom (on en trouve sur Lazada) ou du sel de mer
- 3 CS d'huile de coco
- 1 CC d'huile d'amande douce (ou autre huile de votre choix)
- colorant végétal (curcuma, poudre de betterave, etc.)
- 5 gouttes d'huile Essentielle de votre choix
- poudre de mica pour un aspect brillant (optionnel)



1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs (bicarbonate, acide citrique, farine, sel..) Puis divisez de façon égale dans 3 petits bols.
2. Dans un bol séparé, mélangez une cuillère à soupe d'huile de coco avec 2-3 gouttes de colorant alimentaire (ou de poudre, selon). Remuez bien. Ajoutez environ 1/3 de CC d'huile d'amande douce, et 2-3 gouttes d'huile Essentielle. Mixez bien le mélange jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez le mélange huileux à un des bols contenant les ingrédients secs, et mélangez bien (avec les mains). Vous pouvez ajuster la couleur si besoin en rajoutant quelques gouttes de colorant, ou au contraire en ajoutant quelques gouttes d'huile de coco.
4. Avec les 2 bols restants (ingrédients secs), renouvelez la séquence 2, en utilisant d'autres couleurs et d'autres senteurs.
5. Mettre les 3 mélanges dans des moules de différentes formes (moules en silicone, pour un démoulage plus facile..). Vous pouvez les superposer, pour un effet bicolore. Bien appuyer sur le mélange, afin d'être bien dense pour qu'il se tienne bien (sinon, il peut s'effriter).
6. Congelez les 3 moules pendant 20 minutes. Si vous avez des difficultés à démouler les bombes de bain, chauffez les bords avec vos mains, jusqu'à ce que la boule se détache. Saupoudrez de poudre de mica pour un effet brillant.
7. Sous nos climats, les boules se gardent au frigo pour une meilleure tenue.

N'hésitez pas à décorer vos pots et à personnaliser vos cadeaux avec un petit mot, la fiche recette, et bien sûr le tout emballé dans un joli furoshiki (emballage cadeau en tissu, respectueux de l'environnement, fiche tuto ci-contre)...

Cette année, vos proches seront comblés Joyeuses fêtes de fin d'année à tous !!

L'équipe Zéro déchet Thaïlande

Emballages cadeaux responsables



ZÉRO DÉCHET

FICHE PRATIQUE



★ SPÉCIAL

Le furoshiki

Le **furoshiki**, c'est une technique japonaise traditionnelle de **pliage et de nouage du tissu** utilisée pour l'**emballage de cadeaux** et le transport de divers objets du quotidien.

Cette pratique est une **alternative écologique** aux papiers cadeaux, scotch et rubans pour des occasions telles que Noël et les anniversaires.

Pratique et ludique, elle permet d'emballer très rapidement vos cadeaux !



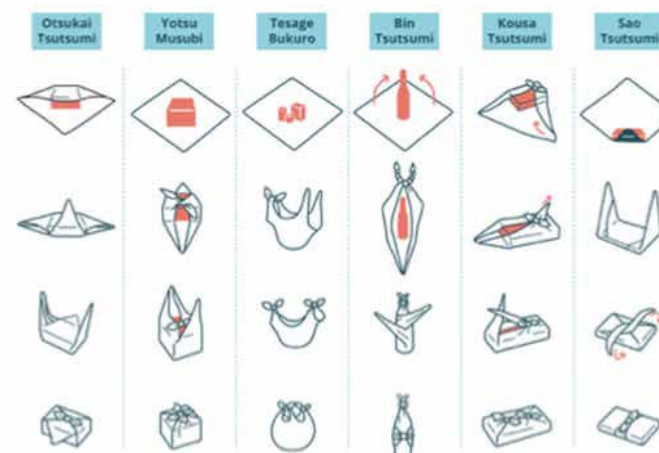
Le matériel

- Un carré de tissu pas trop épais (carré de 50 cm à 1 m de côté pour emballer un objet de 20 à 40 cm)

Astuces

- Pour les gros cadeaux, pensez à utiliser une nappe!
- Les feuilles de plantes vertes sont une bonne alternative pour réaliser de jolies étiquettes.
- Vieux draps, chutes de tissus, foulards ou paréos inutilisés, réutilisez vos tissus oubliés!

Les Étapes d'emballage



Recette des financiers



GOURMANDISES

Tout le monde connaît ces petits gâteaux, incontournables à leur place pour accompagner un thé ou un café, au goûter ou au petit-déjeuner, ils sont de toutes les occasions.

On trouve leur origine au XVIIe siècle, ces petits gâteaux alors ovales et appelés Visitandines étaient fabriqués par les sœurs de l'ordre du même nom, en Lorraine. C'est le pâtissier Lasne à Paris, vers 1890 qui leur donna leur nom actuel. En effet son commerce était situé à côté de la Bourse et sa clientèle se composait en grande partie de financiers désireux d'avaloir sur le pouce un petit gâteau qui ne salisse pas les doigts. Lasne eut aussi l'idée de changer la forme de la pâtisserie originelle pour évoquer celle d'un lingot d'or !

La version classique est sans arôme particulier,

c'est déjà très bon mais vous pourrez l'aromatiser à la vanille par exemple, à la fleur d'oranger ou encore avec des zestes de citron. On peut aussi y ajouter des fruits frais, pommes ou framboises par exemple ou des fruits secs ou encore remplacer la poudre d'amande par de la poudre de noisette ou de pistache. On peut même y ajouter du chocolat fondu !

C'est un biscuit que l'on peut utiliser aussi comme base d'un entremets.

Les ingrédients des différentes recettes que l'on peut trouver sont les mêmes (parfois c'est du sucre et non du sucre glace) mais les proportions varient beaucoup d'une recette à l'autre. J'utilise celle du pâtissier Cyril Lignac, elle est parfaite et irrésistible !

Les ingrédients : (pour une vingtaine de petits gâteaux)

- Blancs d'oeufs : 6
- Sucre glace : 200 g
- Farine : 80 g
- Beurre : 200 g
- Poudre d'amandes : 80 g



Visitandines

Mise en oeuvre :

- Préchauffer le four à 180°C (chaleur ventilée si vous l'avez)
- Préparer le beurre noisette (voir ci-dessous), le passer et le laisser refroidir.
- Battre les blancs d'oeufs au fouet, à la main jusque'à ce qu'ils deviennent mousseux.
- Ajouter le sucre glace tamisé et mélanger bien avec le fouet.
- Incorporer la poudre d'amande et la farine tamisée.
- Ajouter le beurre.
- Généralement je parfume mes financiers avec de l'extrait de vanille et du zeste de citron vert (prélevé au Microplane, voir Tuk Tuk de septembre 2022).
- Remplir au 3/4 les moules à financiers avec la pâte et enfourner pour 15 min.
- Ils sont cuits lorsqu'ils ont une belle couleur dorée.
- Démoulez-les sur grille et servez-les tièdes ou froids.

Consommés rapidement après leur cuisson, les financiers sont bien croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, c'est comme ça qu'ils sont les meilleurs bien évidemment ! Vous pourrez les conserver 2 jours à température ambiante, emballés ou 5 jours au réfrigérateur.

Le beurre noisette est une technique qui consiste à faire fondre du beurre dans une poêle ou une casserole jusqu'à ce qu'il se clarifie comme dans la préparation du ghee : l'eau s'évapore et la matière grasse se sépare de la caséine (protéine du lait). Mais la cuisson est ensuite prolongée jusqu'à ce qu'il prenne une couleur châtain clair, la caséine caramélise et tombe au fond de la casserole. Le beurre dégage alors un parfum délicat de noisette torréfiée d'où son nom de beurre noisette.

Marie
<https://www.facebook.com/DeliDocerio>



Douleurs des membres inférieurs ? Demarche disgracieuse ?

Semelles orthopédiques sur mesure basées sur une technologie de scanner et d'impression 3D

1 - Analyse



2 - Conception 3D



3 - Impression 3D



Séverine Bruchon
Uniquement sur RDV
BTS Phrom Phong

Sbruchon@gmail.com
Whatsapp : 0875980648

L' "Autre barbare en Asie"



MÉMOIRE

Michel Muscadier, né le 22 octobre 1934, 20 ans directeur de la cinémathèque de Bangkok au sein du ministère des affaires étrangères français pour les 12 pays et territoires d'Asie du Sud-Est, a continué son voyage vers d'autres cieux, ce 4 septembre 2022.

Il aurait eu 88 ans. Non je préfère dire que depuis le 22 octobre, où qu'il soit, il a 88 ans !

Vieux, un tantinet grincheux, aux idées politiques affirmées, Michel demandait une écoute au-delà des mots, si l'on voulait trouver sa place et créer une relation avec lui. Mais au fil du temps, au fil de ses livres lus et des heures passées ensemble, j'ai apprivoisé Michel et c'était réciproque. Je parcours les emails nombreux qu'il m'envoyait, toujours délicats et tendres, je retrouve des interviews, je redécouvre ses coups de gueule dans le Bangkok Post où il défendait la langue française à tout rompre.

Historien hors pair et précis, nous vous livrons un extrait de son histoire : ses parents emportés devant lui lors de la rafle du Vel d'Hiv..

Il me parlait de sa maman tout le temps, il cherchait l'absente : c'est fou comme les yeux clairs et la blondeur de l'enfance demeurent toute une vie !

Autobiographie de Michel Muscadier
Récit d'une vie aventurée et aventureuse

Incipit :

« On l'aura compris, le titre de ce livre qui raconte les quatre-vingts premières années de ma vie : « Un autre barbare en Asie » est un clin d'œil respectueux et admiratif à l'ouvrage d'Henri Michaux « Un barbare en Asie ».

À vous mes parents assassinés, vous étiez tellement coupables : juifs, communistes et polonais.

À vous Tyla, mère chérie, À vous Marek, père adoré, À vous dédiées ces pages de vie, afin que la trace de votre martyr demeure à jamais vivante dans la mémoire des hommes.



“Mais les vrais voyageurs sont ceux-là seuls qui partent pour partir ; cœurs légers, semblables aux ballons, De leur fatalité jamais ils ne s'écartent, Et sans savoir pourquoi, disent toujours : Allons !”

Charles Baudelaire, *Le Voyage, Les Fleurs du Mal*

La rafle du Vel d'Hiv

Je suis né le 22 octobre 1934 dans une petite clinique rue de l'Espérance dans le treizième arrondissement de Paris. On est allé déclarer ma naissance à la mairie d'arrondissement en annonçant que mon prénom était Ilia : I L I A. J'en conclus que ce n'est sans doute pas mon père qui s'est chargé de la démarche ou bien le préposé n'a pas bien écouté car le prénom choisi par mon père était Ilya. J'en reparlerai plus tard. Beaucoup plus tard. Mes parents s'appelaient Marek et Tila, des prénoms typiquement polonais. Je ne sais que très peu de choses de ma mère. Elle est arrivée directement de Pologne en France en 1933 où elle a rencontré très rapidement mon père et ils se sont mariés... un mois avant ma naissance en 1934. Nous étions pauvres. Ma mère qui avait une formation de chimiste aurait sans doute pu trouver un emploi mais, d'après ma tante, elle était

émervillée par « son petit Dieu » et n'a plus voulu que s'occuper de son fils, c'est-à-dire moi. Je me souviens qu'en 1942, nous vivions dans une seule grande pièce avec une alcôve cuisine et un cagibi débarras qui tenait lieu de toilettes. Il n'y avait pas de salle de bain, il fallait se laver à l'évier. Nous habitions au 21 de la rue du docteur Lucas Championnière dans le treizième arrondissement de Paris.

En mai et juin 1940, alors que je n'avais que cinq ans et demi, je me souviens que nous devions descendre à la cave à chaque fois que le Service de la Défense Passive lançait la sirène en raison d'un bombardement imminent. On nous avait au préalable distribué des masques à gaz que nous devions porter, en effet, on craignait que les Allemands utilisent des armes chimiques comme ce fut le cas pendant la Première Guerre Mondiale. Finalement les Nazis n'ont pas eu recours à de telles extrémités et les masques à gaz n'ont servi à rien mais nous ne le savions pas et, donc, les avons portés lors de ces alertes.

J'avais été envoyé en colonie de vacances, avant mes sept ans, dans un endroit où les toilettes étaient éloignées du dortoir, d'environ cinquante mètres, et la nuit j'avais peur d'aller uriner. À cause de cette colonie de vacances j'ai commencé à faire pipi au lit et ce jusqu'à treize ans.

À Paris, j'ai porté l'étoile jaune à partir de la fin mai 1942 mais la maîtresse et les autres enfants à l'école se sont toujours comportés gentiment avec moi. Je n'ai jamais été traité de « Sale Juif ». De toute façon, à ce moment-là, je ne connaissais même pas la signification du mot « juif ».

Si je n'ai pas été maltraité par mes voisins, condisciples ou mon institutrice, je pense que je le dois à mon physique qui ne correspondait pas du tout aux caricatures que la propagande antisémite colportait : les Juifs étaient censés avoir le teint olivâtre, le nez crochu, les cheveux noirs alors que j'étais un garçonnet blond aux yeux bleus et au sourire avenant.

Étant totalement déjudaïsés et communistes, mes parents ne participaient à aucune fête religieuse et nous n'allions pas à la synagogue. J'ai été circoncis, non pas à la demande de mes parents athés mais selon le vœu express des parents de ma mère, restés en Pologne. Je n'en garde aucun souvenir et je n'avais pas conscience d'être juif, d'ailleurs, je ne connaissais même pas le mot. Mes parents ont voulu que j'aie une enfance la plus normale, la moins traumatisée possible malgré l'époque

troublée. À la maison nous parlions français et j'ai appris un peu de polonais car je me souviens d'une phrase « Daj mi kawałek chleba » qui signifie « Donne-moi un morceau de pain. » Comme j'étais scolarisé, celui qui parlait le mieux le français à la maison, c'était moi.

La rafle du Vel d'Hiv a eu lieu les 16 et 17 juillet 1942. Dès 1940, mon père se trouvait déjà dans la clandestinité car il avait refusé de se rendre à une convocation de la police française – relative à sa nationalité, sa confession et ses activités - et avait préféré fuir. Il ne vivait plus à la maison, ne venant que de façon inopinée et en pleine journée car c'était moins risqué que pendant la nuit, à cause du couvre-feu.

Il est passé nous voir le 16 juillet ayant entendu une rumeur faisant état d'une vague d'arrestations de juifs étrangers prévue la nuit suivante. Il avait tenu à être présent. Il présumait que si on ne répondait pas lorsque les officiers de police venaient frapper, ils n'enfonceraient pas la porte. Cette technique s'est avérée efficace dans de nombreux cas lors de ces funestes journées. Si on ne faisait pas le moindre bruit, la police ne forçait pas la porte et s'en allait.

D'ailleurs mon père et la concierge de notre immeuble, de son vrai nom, Mme Coco, qui n'appréciait pas les lois antisémites, avaient élaboré la stratégie suivante : comme notre appartement se trouvait au premier étage exactement au-dessus de sa loge, Mme Coco devait taper au plafond avec son balai lorsque les policiers arriveraient ; ce qui nous aurait donné le temps de faire le silence total et ma mère n'aurait pas ouvert la porte. S'ils étaient venus de nuit, la concierge les aurait entendus de manière certaine. Malheureusement, la rafle n'a pas été nocturne dans notre quartier et la concierge, occupée ailleurs, n'a pas vu les policiers arriver. Ces derniers, en tenue, se sont présentés chez nous à sept heures et demie, donc il faisait grand jour et nous n'étions plus sur nos gardes. Mon père, quand même, s'est caché dans le cagibi comme il le faisait systématiquement lorsqu'on frappait à la porte, en revanche ma mère ne s'est pas méfiée et leur a ouvert. Deux policiers français en tenue, par ailleurs polis, sont alors entrés. Je me souviens avoir pleuré, non pas à cause de leur mission – que je ne pouvais pas comprendre - mais parce que les uniformes m'ont effrayé. Ils venaient arrêter la famille. Ma mère leur a demandé où nous serions emmenés. Ils ont répondu qu'ils ne le savaient pas, ce qui était probablement vrai.

« Où se trouve votre mari ?

- Je ne sais pas. Sans doute en province. Je n'ai pas de nouvelles de lui depuis plusieurs mois. »

Ils n'ont pas fouillé le logement. Mon père n'a pas fait le moindre bruit et les policiers n'ont pas tenté d'ouvrir la porte du débarras. Ils ont cru ma mère.

« Faites un petit baluchon pour vous et votre enfant. Prenez des affaires pour deux ou trois jours. »

« Puis-je laisser mon enfant aux voisins ? »

En effet, ma mère se doutait bien que lorsque des policiers venaient arrêter des Juifs, Polonais de surcroît, dans le Paris de 1942, cela ne disait rien qui vaille.

Nous avons pour voisin un Italien qui avait, comme mon père, épousé une Juive polonaise mais sa nationalité italienne, donc fasciste, leur garantissait l'immunité à tous les deux. Ce couple était d'accord pour signer n'importe quel document dans le but de m'adopter.

Les policiers ont refusé parce qu'ils n'avaient pas d'ordre dans ce sens.

Ma mère a commencé à rassembler des vêtements. Je continuais de pleurer à cause des uniformes qui m'effrayaient. Et sur ces entrefaites, mon grand-père paternel, qui avait aussi entendu parler de la rafle et qui avait mal dormi, est arrivé. Il était huit heures moins le quart alors qu'il était

prévu qu'il ne viendrait qu'en début d'après-midi. S'il y avait eu une panne de métro ou qu'il soit arrivé quelques instants plus tard, je ne serais pas là pour raconter cette tragédie, aujourd'hui.

Ma mère a expliqué tout ce qui se passait à son beau-père, en polonais, afin que les policiers ne puissent pas saisir que mon père était toujours caché dans le cagibi.

Alors mon grand-père a demandé aux agents s'il pouvait me recueillir et m'emmener. En effet, bien que juif et polonais, il était relativement âgé et la police française n'arrêtait pas encore les personnes de plus de cinquante-cinq ans. Par ailleurs, les policiers du treizième arrondissement n'avaient pas de mandat d'arrêt pour une personne qui résidait dans le neuvième. Mon grand-père ne risquait rien chez nous.

Les policiers ont hésité puis ont accepté ". Ils ont fait signer une décharge à mon grand-père. Ils auraient très bien pu m'emmener malgré tout puisqu'ils avaient mission d'arrêter toute la famille.

Je n'ai jamais revu ma mère.

Soixante-dix ans plus tard, la blessure est toujours ouverte.

D'autant que, si j'ai beaucoup de photos de mon père, il ne reste strictement rien de ma mère, même pas de témoignages. J'ignore tout de son caractère."

*Michel Muscadier
Extrait de son autobiographie
Un autre Barbara en Asie*



**YOUR SOLUTIONS
FOR CONSTRUCTION
AND INDUSTRY**



> 900
People Worldwide



> 15,000
Mega Projects



Commercial Presence
in more than **55 countries**

Dextra Group established in 1983 by French expatriate entrepreneurs is a manufacturing, trading, and freight forwarding company specialized in supplying the construction and industrial sectors. We have activities in more than 55 countries through our network of affiliates and partners.

World leading manufacturer of rebar mechanical splices, we also engineer and produce innovative architectural and geotechnical solutions in high performance steel and FRP composite materials.

Connect with us

www.dextragroup.com



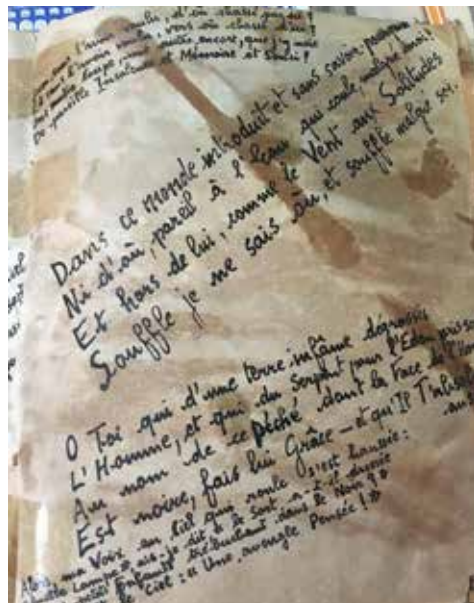
Au fil du Mekong, poèmes d'ici et d'ailleurs



POÉSIE

Extrait de l'introduction au recueil de poésie de Michel Muscadier par Eric Miné, Directeur de la collection France-Asie, 2014

“Après sa découverte enthousiaste du Laos, du Vietnam et de la Birmanie - pays qui verront sa fibre pour l'écriture se révéler - c'est en Thaïlande qu'il se fixera à partir de 1964, quand il s'établira pour de bon à Bangkok. Captivé de même par cette “Cité des anges”, qu'il célèbre à son rythme dans les vers qui suivent, autant que par le royaume dont elle est la capitale”



Interview de Michel Muscadier

Pourquoi le choix de résider en Asie ?

Parce que l'Asie est la mère du monde humain, que l'Inde et la Chine, sans compter la Perse antique, sont en Asie et que ce continent de l'Eurasie fut et est encore le nombril de la planète Terre, n'en déplaît à certains peuples...

Cette Asie, d'abord parcourue sac à dos par la voie

terrestre de 1954 à 1956, d'Istanbul en Turquie (trois mois) à Téhéran en Iran (six mois), puis à Kaboul en Afghanistan (deux semaines), puis à Lahore au Pakistan de l'ouest (le Pakistan de l'est devenant le Bangladesh en 1971, après une guerre victorieuse), enfin en Inde où je vécus une folle vie d'exaltation dans la liberté absolue, en accord avec ma devise « Ni Dieu, ni Maître, mon droit, rien que mon droit ! » pendant plus d'un an, pendant 15 mois, de mai 1955 à août 1956, avant de me diriger vers le Laos, à travers l'Asie du Sud-Est, ...

Que signifie « écrire » pour vous ?

Pour l'amoureux de la langue française que je suis, c'est l'équivalent sur un plan bien plus élevé de l'ivresse ressentie par un ivrogne qui lui fait oublier sa triste condition de mortel condamné à l'impermanence absolue...

L'écriture pour moi, c'est avant tout la poésie, la mélodie des mots qui me grise et me transporte dans l'infini du rêve, l'espace d'un plus ou moins bref moment hors du temps de l'impermanence... La poésie est pour moi une des plus enrichissantes évasions de tout ce qui nous enchaîne au monde de la routine, du quotidien. Et sans écriture, la vie n'aurait guère de sens !

Propos recueillis par Christelle Celerier

Voyage

Toute vie n'est qu'un voyage
Dans le temps, l'espace,
la nuit

Tout au bout est le passage
Sous la terre où rien ne luit

Michel Muscadier

Samitivej: an Organization of Value

A Sustainably Healthy Colon #OnceThatMatters

Partnering with a team of world class surgeons, who have undergone training abroad in performing laparoscopic surgery.

<p>AI-assisted colonoscopy prevented</p> <p>5,634 case of colon cancer</p> <p>More accuracy 1.5x</p> <p>Reducing fatality rates 53%</p>	<p>Partnership with Sano Hospital</p> <p>cure rate increased 90%</p>	<p>Thank you to all our service recipients</p> <p>97% satisfaction rate</p> <p>among colonoscopy recipients</p>	<p>Reducing the cost of cancer treatment</p> <p>20 fold reduction</p> <p>in treatment costs due to early detection.</p>
--	---	--	--

BUILDING VALUE THROUGH EXPERTISE

In cooperation with Sano Hospital from Japan, exchanging knowledge and expertise in gastrointestinal endoscopic surgery using NBI* techniques.

*Narrow Band Imaging in gastroenterology

BUILDING VALUE THROUGH OUTSTANDING SERVICES

Asia Pacific outstanding achievement awards:

Gastroenterology Service Provider of the Year in the Asia Pacific Region 2018, 2019, 2021, 2022



BUILDING VALUE THROUGH INNOVATION

Innovative healthcare services make our patients' lives easier and more convenient. **Samitivej Virtual Hospital** for 24-hour online doctor consultation. **Samitivej Plus** application for appointments, treatment history and payment. **Engage Care** application for real-time health tracking. **Samitivej PACE** for surgery status tracking. **Samitivej PROMPT** for inpatient status monitoring.



Le Bouddha de la Médecine



CONNAÎTRE LA THAÏLANDE

BHAISAJYAGURU :
Épicentre De La Médecine Traditionnelle Du
Bouddhisme Mahayana

Le Musée National de Bangkok présentait, au cours de l'été 2022, l'exposition Arogya Panidhana sous-titrée "pour une humanité exempte de maladies", l'occasion de revenir sur l'élément central de la médecine traditionnelle dans le Bouddhisme Mahayana : Bhaisajyaguru, le Bouddha de La Guérison et de la Médecine.



Détail d'une image de Bouddha tenant un fruit de myrobalan (Rattanakosin - XIX^{ème} siècle)

À l'origine du Bouddhisme, avant le premier millénaire de notre ère, le rôle de guérisseur universel était dévolu au Bouddha historique Shakyamuni. Sa doctrine se présentait comme un remède contre la souffrance, en des temps où la maladie (arogyā) était considérée comme résultat du karma et donc des actions passées d'un individu. De nos jours encore, les bouddhistes aspirent, en suivant la Voie du Juste Milieu, au Nirvana, l'état de repos parfait exempt de toute maladie.

Né au Népal, le Bouddhisme s'est ensuite divisé en deux courants prépondérants. Le Bouddhisme Theravada, voyageant vers le sud et pratiqué de nos jours en Thaïlande, conserve les préceptes initiaux de la doctrine. Le Bouddhisme Mahayana, voyageant

vers le nord, va, notamment en Chine, se modifier en fonction des évolutions de la société. L'attachement des populations à la médecine traditionnelle et à ses différentes spécialisations fera naître, dans un premier temps, le concept de Maître Guérisseur qui élimine la maladie essentielle, l'ignorance, puis le Bhaisajyaguru, celui qui recherche le traitement juste, et deviendra le Bouddha de la Médecine.

Le nom complet en sanskrit du Bhaisajyaguru signifie "maître de la médecine et roi du lapis-lazuli". Roche sédimentaire contenant des silicates qui lui confèrent une couleur bleu-azur, le lapis-lazuli est utilisé en lithothérapie comme une pierre d'équilibre, d'apaisement, de régulation et de réparation, tant physiques que psychologiques. Ceux qui la pratiquent considèrent qu'elle élève l'âme et stabilise l'esprit. Pour cette raison, l'iconographie du Bouddha de la Guérison et de la Médecine le représente souvent en bleu, ou parfois même taillé dans le lapis-lazuli.



Image Thaïe de Bhaisajyaguru au monastère Songdhammakalyani à Nakhon Pathom (XXI^{ème} siècle)



Une amulette de Phra Kring (Rattanakosin - XX^{ème} siècle)

Dans la plupart de ses représentations, le Bhaisajyaguru tient dans la main gauche un pot à nectar médical. Dans sa main droite, entre le pouce et l'index, il tient un fruit de myrobalan (*Prunus cerasifera*), fruit charnu à noyau qui, séché et du fait de ses propriétés astringentes, entraine et entre encore dans la composition de nombreuses préparations médicinales traditionnelles. Ce symbole de la panacée apporte, disent les textes religieux, des bénéfices "infiniment supérieurs à ceux de dix rayons de soleil". Le terme "mirobolant" en français est d'ailleurs très certainement un dérivé de la dénomination de ce fruit.



Image de Bhaisajyaguru (art Khmer en Thaïlande - XII^{ème} siècle)

Le Bouddha de la Médecine est très vénéré dans les pays pratiquant le Bouddhisme Mahayana.

En Chine, il est partie intégrante de la Trinité des Bouddhas, associé au Bouddha historique et au Bouddha Amithaba, le Bouddha de l'ouest. Mais c'est au Tibet qu'un culte à part entière lui est dédié. Il y est invoqué pour soigner les maladies du corps et de l'esprit, mais également guérir de l'ignorance ou purifier un mauvais karma. Si vous adhérez à ce précepte, en cas de maladie, vous devrez réciter chaque jour le très long Mantra du Bouddha de la Médecine au-dessus d'un verre d'eau. Vous boirez ensuite l'eau qui aura été bénie par le pouvoir du mantra et de Bhaisajyaguru lui-même. Vous devrez répéter cette opération chaque jour jusqu'à guérison complète... si elle survient !

En Thaïlande, de nombreuses images de Bhaisajyaguru peuvent être admirées dans les musées, issues de la période Lopburi/Khmer (période marquée par le Bouddhisme Mahayana). Mais la Thaïlande pratiquant le Bouddhisme Theravada, la croyance en un Bouddha de la Médecine et de la Guérison n'y est pas partagée. Également aux fidèles de pratiquer la pureté du corps et de l'âme, et qui est pourvu de grands pouvoirs d'enseignement pour les êtres humains. Il est très souvent représenté sous forme d'amulettes qui, entre autres, apportent longévité, richesse, santé, mais également harmonie au sein du foyer. Du fait de cette dernière fonction, elle a la particularité d'être la seule amulette qui sera transmise de génération en génération dans une même famille.

Un des seuls grands Bouddhas de la Médecine que vous pourrez voir en Thaïlande se trouve au monastère Songdhammakalyani à Nakhon Pathom. En 1982, une universitaire qui deviendra ensuite nonne traduit la Sutra du Bouddha de la Médecine en Thaï. Peut-être inspirée par ses longues heures de traduction, en 1994, elle voit Bhaisajyaguru au cours d'une de ses méditations. Elle décidera de lui faire construire un temple à son image, qui reste néanmoins très décrié par les pratiquants du Bouddhisme Theravada.

Certaines notions sur le Bouddhisme vous ont échappé ? N'hésitez pas à suivre une des visites du Musée National de Bangkok, réalisées par les Guides Bénévoles francophones tous les mercredis et jeudis matins ainsi que certains samedis (début de la visite à 9h30). Le calendrier des visites est publié chaque mois, entre autres, sur le site BlaBla Bangkok.

Frédéric M.

Rama Khamhaeng, un grand roi de Sukhothai



HISTOIRE

Lorsque nous prenons le train aérien pour nous rendre à l'aéroport de Suvarnabhumi, celui-ci fait un arrêt à une station dénommée « Ram'Khamhaeng » près de l'avenue (thanon) du même nom. Mais vous êtes-vous demandé qui était Ram'Khamhaeng ? Comme sans doute vous le faites à Paris dans une station de métro au nom qui ne vous dit rien. Rama Khamhaeng fut l'un des premiers grands rois du temps de la splendeur de Sukhothai.

Revenons sept cent ans en arrière, à la fin du 13^{ème} siècle.

Rama Khamhaeng considéré comme le père fondateur de la nation thaïe

En France, c'est l'époque de la construction des grandes cathédrales, de la féodalité et se succèdent Philippe III le Hardi et Philippe IV le Bel qui meurt en 1328. A la même époque, Jayavarman VIII règne à Angkor sur le vaste royaume khmer qui s'étend sur le Cambodge actuel mais aussi sur l'est de la Thaïlande, l'Isan (cf. les temples de Phimai, de Phnom Ruang et de Lopburi), une partie du Laos et du Vietnam actuels. Jayavarman meurt en 1295. Au milieu de ce 13^{ème} siècle, dans le bassin de la Chao Phraya, les Thaïs accèdent à l'indépendance politique avec comme premier roi Indraditya. Le troisième fils de ce roi est Rama Khamhaeng qui,



chef et souverain de tous les Thaïs, sera considéré comme le père fondateur de la nation thaïe en regroupant sous son hégémonie les différentes tribus thaïes soit par la conquête soit par des liens de vassal à suzerain.

La stèle de Rama Khamhaeng, charte fondatrice de la nation thaïe

Les Anglais considèrent la Magna Carta de 1215 comme leur première « constitution ». Les Thaïs peuvent aussi considérer avoir eu une première « constitution » à peu près à la même époque. En effet, le roi Mongkut, Rama IV, découvrit au 19^{ème} siècle une stèle gravée en écriture thaïe dont l'auteur se présente être le « père Rama Khamhaeng ». Cette stèle (que l'on peut aujourd'hui admirer au Musée national à Bangkok) fut datée par les historiens de 1292, ce qui en fait le plus ancien document écrit du Siam. Cette stèle décrit une société vivant en harmonie dans laquelle le roi Rama Khamhaeng



Sukhothai



Le roi Mangrai

veille sur ses sujets en souverain juste et équitable, soucieux de son peuple dans le respect de la loi de Bouddha. La stèle décrit une ère d'abondance : « dans les champs, il y a du riz ; dans l'eau, il y a des poissons... Qui veut faire du commerce, fait du commerce...celui qui a planté, dispose » soit un mode d'allocation des ressources non soumis à la taxation et protégé par une justice impartiale et accessible à tous les sujets. « Dans l'embrasure de la porte du Palais, il y a une cloche suspendue. Si un habitant du royaume a quelque grief ou quelque affaire qui ulcère ses entrailles et tourmente son esprit et qu'il désire exposer au Roi, ce n'est pas difficile : il n'a qu'à frapper la cloche suspendue là. Chaque fois que le Roi Rama Khamhaeng entend cet appel, il interroge le plaignant sur son affaire en toute impartialité. » peut-on lire sur la stèle de Rama Khamhaeng, charte fondatrice de la nation thaïe.

Sous son règne naît la conception de la royauté

C'est à cette époque, avec ce roi, que naquit la conception de la royauté : patriarcale à la naissance de Sukhothai (père Rama Khamhaeng) puis influencée par la notion khmère du dieu-roi

et du souverain universel d'origine brahmanique corrigée par le bouddhisme.

A la fin du siècle, en 1294, les armées de Rama Khamhaeng seraient descendues à Petchaburi et par le jeu des rapports entre suzerain et vassal (proche du système féodal en Europe), la cité de Tambralinga (Nakhon Si Thammarat aujourd'hui) lui aurait fait allégeance. En cette même fin de siècle, en 1296, Mangrai (1259-1317) allié de Rama Khamhaeng fonde à partir de Chiang Mai le royaume de Lan Na avec les principautés du haut Mékong après avoir conquis en 1281 Haripunjaya (aujourd'hui Lamphun). Un troisième royaume existe aussi à Phayao. Les trois royaumes, Sukhothai, Lan Na et Phayao entretiennent des relations d'amitié en raison de la menace venue du nord : la conquête de la Chine par les Mongols qui atteignent Pagan en 1287. Rama Khamhaeng mourut en 1298. Il fut un grand roi, mais son royaume n'eut pas une importance comparable à celle du royaume khmer d'Angkor ou à celui de Pagan ou de Pegu en Birmanie.



Ramkhamhaeng-stele

Rama Khamhaeng aurait créé l'alphabet thaï

C'est sous son règne que se diffusa, parallèlement au brahmanisme, le bouddhisme theravada introduit depuis le Sri Lanka, que se développa un art architectural original et qu'apparût, grâce à ce roi, l'écriture thaïe dérivée d'un dialecte pratiqué à Sukhotai avec ajouts de termes d'origine, khmère, chinoise, pali... Rama Khamhaeng aurait créé l'alphabet afin de conserver par écrit les traditions orales et de permettre la naissance d'œuvres littéraires notamment en vers (littérature Khlong) et le développement du théâtre khon, telle la légende du Ramayana, l'histoire de Rama et de Sita, d'origine indienne. C'est à cette légende

que Rama Khamhaeng emprunta son nom de roi, Rama, patronyme repris par toute la dynastie Chakri depuis 1782. Son royaume se disloqua peu à peu vers 1320 tandis que le royaume de Lan Na absorbait celui de Phayao. Uttarati, Luang Prabang, Vientiane puis Suphanburi s'émancipèrent. Chiang Mai s'empara de Tak. A partir de 1350, le royaume d'Ayutthaya prit de plus en plus d'importance et en 1378 envahit Sukhotai qui en devint vassal et transféra sa capitale à Phitsanulok en 1419. Le royaume de Sukhothai disparût en 1448 ; à la même époque la Guerre de cent ans prenait fin en France.

Pierre Sautay



Pour aller plus loin :

Simon de La Loubère
(envoyé du roi auprès du roi du Siam en 1687),
Du royaume du Siam,
Paris 1691.
Réédité, Editions recherches et civilisations,
Paris, 1987.

Jacq-Hergoualc'h Michel,
Le Siam, Guide belles lettres des civilisations
Paris, 2018

Vous venez d'arriver ?
Vous souhaitez enrichir votre réseau professionnel ?
Vous cherchez du travail ?



Venez rencontrer du monde !
Participez à un de nos évènements de networking !

Informez vous dans un atelier Emploi:
Marche du travail local, CV, lettre de motivation et entretiens en Thaïlande.
Postez votre CV en ligne sur notre site.



Participez à une de nos formations cross-culturelles pour comprendre la culture Business Thaïlandaise.

Rejoignez-nous à la FTCC !
Notre mission:



Event calendar



Accompagner les entreprises et les entrepreneurs français dans le développement de leur business en Thaïlande



Promouvoir les relations commerciales bilatérales entre la France et la Thaïlande



Servir les besoins de nos entreprises membres par la mise en place de services ou d'événements

 Franco-Thai Chamber of Commerce (FTCC)

 Franco-Thai Chamber of Commerce (FTCC)

 @francothalcc

Baan Dek & l'histoire de Dao



En Thaïlande, la Fondation Baan Dek (BDF) estime qu'environ 60 000 enfants vivent sur des sites annexes aux chantiers de construction. Ils grandissent dans ces environnements précaires similaires à des bidonvilles, souvent sans supervision lorsque leurs parents partent travailler. Ces enfants n'ont que très peu d'accès à une éducation formelle et aux services publics de soins de santé. Beaucoup ont migré avec leurs parents de Birmanie, du Cambodge, ou sont issus des minorités du nord de la Thaïlande. Ils font face, ainsi que leurs parents, à des séparations avec une partie de la famille restée dans le pays d'origine, des violences domestiques régulières, des difficultés financières liées à de forts taux d'endettement multipliés par la pandémie.

Chaque année, la Fondation Baan Dek supporte directement l'accès de 1600 enfants à leurs droits essentiels : accès à des services publics de santé, à l'école, implémentant des mécanismes de protection de l'enfance.

L'histoire de Dao :

Quand nous avons rencontré Dao (étoile) et sa grande sœur Duan (Lune), elles grandissaient toutes les deux dans une des communautés les plus précaires de Chiang Mai, et n'étaient pas



scolarisées. Duan avait 15 ans, était mariée et maman. La petite Dao nous a alors expliqué qu'elle n'irait pas à l'école et que se marier rapidement était une priorité pour aider sa famille...

Que faire et que dire ?

Agir... L'histoire de Dao à insuffler un changement important dans les activités de la Fondation. Nous avons construit, avec les femmes de la communauté ou grandissaient Duan et Dao, un programme d'empowerment des femmes qui engage à ce jour plus de 100 femmes chaque année dans des temps de coaching pour qu'elles puissent exprimer leurs ambitions, s'entraider, développer des connaissances et retrouver des regards qui pétillent d'étoiles et de rêves.



Concrètement, comment agir ?

Certaines femmes formées au travers du programme d'empowerment de Dao pourront devenir productrices, artisanes de Dao Ethical Gift.

Chaque fabrication d'un "gift" génère un revenu qui sera reversé sur le propre compte bancaire de l'artisane concernée. Donner du travail aux femmes artisanes de Dao c'est leur permettre de bénéficier d'un accompagnement durable pour développer leurs compétences professionnelles, leur confiance, pour ainsi avancer sur le chemin de l'autonomie, et inspirer les jeunes filles de ces communautés vers des futurs ambitieux.

Dao Ethical Gifts est un modèle d'entreprise sociale, qui vous propose des cadeaux (pour vos séminaires, vos anniversaires, Noël...) uniques, porteurs de sens, fabriqués à partir de matériaux sourcés localement et entièrement personnalisables avec vos logos, slogans...

Vos cadeaux d'entreprise et autres sont alors fabriqués éthiquement et artisanalement, proposés dans un emballage élégant, et porteurs d'un message sur leur impact social.

Oui, nous sommes tous des étoiles, il nous faut juste apprendre à briller...

L'équipe de Dao Ethical Gifts

Pour en savoir plus :

LinkedIn: <https://www.linkedin.com>

Dao Ethical Gifts: www.daoethicalgifts.com

Instagram: @da4554980

Baan Dek Foundation: www.baandekfoundatinorg



THAI PROPERTY GUIDE.COM

REAL ESTATE AGENCY

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.

N'hésitez pas à nous contacter au:

Carine Solesse, Francophone

(depuis 10ans à Bangkok)
Vous donnera tous les bons plans pour vous installer au mieux dans la cité des anges.

+66 86 32 21 04 1

carine@thaipropertyguide.com

Festival du féminin®



BIEN-ÊTRE

Nous avons rencontré Sylvie Baradel, Organisatrice et Coordinatrice Asie des Festivals du féminin®



Le festival du féminin® qu'est ce que c'est ?

C'est une expérience unique à vivre ! Deux jours pour se ressourcer, se faire du bien, recharger les batteries et être en lien. Le Festival du féminin® est un magnifique rassemblement de femmes de toutes cultures, générations et sensibilités à travers le monde (créé en France puis rayonnant dans plus de 15 pays sur les 5 continents) il permet de se poser, se déposer, se rencontrer, se reconnaître, échanger, tisser des liens de connexion et répondre à l'appel d'un élan de sororité, ce lien invisible qui unit les femmes depuis la nuit des temps.

A qui s'adresse ce festival ?

Cet événement est créé par les femmes et pour les femmes. Les femmes qui le connaissent déjà sont heureuses de retrouver ce rendez-vous festif attendu. Spontanées, ce sont elles les premières qui par le bouche à oreille le partagent autour d'elles comme un cadeau précieux qu'on offre à soi-même et à une amie.

A quoi doivent s'attendre les femmes qui souhaitent y participer ?

A des ateliers variés et interactifs, à vivre pour soi et ensemble deux jours en immersion complète autour de 15 ateliers pratiques, expérientiels, sensoriels, autour de rituels, de danse, de chant, d'ancrage, cercle de paroles, cercle de pardon, bols tibétains, méditation, visualisation, constellation familiale, mandalas, d'interactions artistiques et ludiques, de mémoires dans nos lignées.

Pour résumer, aller à la rencontre de ce féminin pluriel, toucher ses zones d'ombre et de lumière, en explorer ses enjeux, ses forces, sa puissance créatrice, intuitive, oser la rencontre avec soi, avec l'autre, avec plus grand que Soi est la vocation de cet événement.

Une table ronde, une tente rouge, une soirée sont les autres temps forts de ces rencontres.

Pouvez-vous nous en dire plus sur ces ateliers ?

Qu'ils soient dynamiques ou plus intimistes, corporels ou plus émotionnels, portés par la force chaleureuse, soutenante du groupe, les ateliers sont autant de supports pour initier cette alchimie. C'est joyeux, nourrissant, pétillant, transformateur, inspirant, soignant et contagieux !

Des femmes sages, des femmes thérapeutes, des femmes guérisseuses, des femmes gardiennes de la terre, des femmes artistes, les intervenantes, passionnées, passionnantes, transmettent leur outil d'expérience pour nous accompagner à cheminer en confiance dans notre essence, notre féminité, notre intériorité la plus vivante.

S'il existait une journée type de ce festival, à quoi ressemblerait-elle ?

Le festival du féminin® se vit, se ressent d'abord plus qu'il ne se raconte ! C'est un espace-temps bienveillant, de confiance et de valeurs, qui invite, le temps d'une pause pour elles-mêmes, les femmes à (re)connecter, intégrer toutes les dimensions

de leur être : agir sur le sensible, l'émotionnel, le psychique, l'organique.

Ressentir son corps, vivant, vibrant, l'habiter, inventer de nouveaux paradigmes : Il s'agit de deux jours pour se ressourcer, recharger les batteries, faire le plein de bonnes énergies, de gaieté, de complicité, de rires ! Ça vous parle ?

Le festival du féminin® en quelques mots ?

Force et vulnérabilité. Puissance et sensibilité.

Où et quand aura lieu ce festival ?

Dans un lieu unique d'une puissante vibration !

Après trois années d'interruption, la 5ème édition du festival du féminin® revient enfin à Bangkok les vendredi 3 et samedi 4 Mars 2023 !

Pour fêter ce 5ème anniversaire, le Festival du féminin® Bangkok a choisi un lieu qui permet de vivre les deux jours en totale immersion dans un espace unique, de toute beauté, un écrin de nature, une oasis de vert et de paix qu'est le Centre de Méditation Sathira Dhamma Sathan.

La dimension profondément spirituelle de l'endroit sous la protection de Tara et en lien

avec l'énergie de Vénérable Mae Chee Sansanee Sthirasuta, fondatrice et pionnière des premières marches des femmes inter-religieuses de la paix, est à elle seule une promesse de ressourcement et un rendez-vous de connection cœur-corps-esprit.

Le mot de la fin ?

Les femmes sont en mouvement partout dans le monde. Avec courage, elles portent et transmettent à leur tour l'éveil des consciences autour d'elles, dans leur couple, leur famille, leur communauté et contribuent ainsi au ré-enchantement du monde.

Pour aller plus loin :

<http://www.festivaldufeminin.com/en/bangkok2023>
tél. : 085 0204 777
email : fdfbkk@gmail.com



La Thaïlande, plaque tournante mondiale de la santé



LE SAVIEZ-VOUS ?



En 2019, la valeur du marché thaïlandais des dispositifs médicaux est passée à 176 milliards de bahts (6 milliards de dollars américains). En d'autres termes, il s'agit d'une augmentation de 70 % par rapport à la dernière décennie. Selon les chiffres officiels du bureau thaïlandais chargé du rapport sur l'économie industrielle, le Royaume se classe au-dessus de Singapour en termes de valeurs d'échanges import/export pour les équipements médicaux parmi les dix membres de l'Association des Nations de l'Asie du Sud-Est (ASEAN). Le groupe Krungsi Research prévoit que le taux de croissance annuel du marché thaïlandais des dispositifs médicaux sera compris entre 8 et 10 % en 2021.

Les conditions actuelles du marché des produits médicaux impliquent divers concurrents, des petites et moyennes entreprises locales aux compagnies internationales, qui commercialisent des produits allant des simples gants en

caoutchouc jetables aux robots chirurgicaux. Cela vous donne une idée de la croissance du marché de la santé.

Le gouvernement thaïlandais veut faire du Royaume un pôle santé de haute technologie de l'avenir, au même titre que les industries de l'aérospatiale, de l'intelligence artificielle, des biosciences et de la robotique, afin d'accroître les investissements en Thaïlande des industriels étrangers du secteur médical. Un avenir radieux pour devenir le centre d'innovation numérique de l'Asie. Le BOI encourage les investisseurs en leur proposant notamment une exonération de l'impôt sur les bénéfices pendant 13 ans, sous la forme de visas dits « intelligents ». Ce dispositif est favorable aux étrangers qui peuvent rester en Thaïlande jusqu'à quatre ans sans avoir à obtenir de permis de travail.

Depuis 1927, la Thaïlande a prouvé aux investisseurs son excellence médicale. Le grand-père du roi

Rama X, le prince Mahidol, a obtenu un diplôme de médecine de l'université de Harvard. Il a transmis ses connaissances médicales à la population thaïlandaise et ses débuts ont permis de mettre en place le système de soins de santé de la Thaïlande, qui dessert aujourd'hui 99 % des 69 millions d'habitants du pays.

La Thaïlande a récemment obtenu une reconnaissance internationale comme pays à revenu intermédiaire ayant réussi à limiter la propagation des épidémies, des pandémies et d'autres urgences sanitaires.

Un autre argument en faveur de la Thaïlande est la demande croissante en équipements médicaux et autres. Selon les prévisions, la Thaïlande deviendra officiellement une société vieillissante d'ici 2030. Cette catégorie importante de la population aura un impact non négligeable sur les secteurs de la santé. Le taux de personnes âgées de 65 ans et plus passera de 11 % à 18 %, ce qui représente un marché important pour les prothèses de hanche, les articulations du genou et tous les autres

appareils orthopédiques.

Ce solide environnement médical local et la demande croissante mondiale en matière de soins de santé ont permis à la Thaïlande de devenir le marché le plus lucratif d'Asie dans le secteur manufacturier des dispositifs médicaux.



À propos de nous

FiddAsia est une société de conseil en Gestion Patrimoniale Privée offrant ses services aux Expatriés de toute nationalité. Notre expérience s'appuie sur de véritables professionnels et un réseau de conseillers indépendants qui vous accompagnent pour vous aider dans votre démarche de développement stratégique individuel et d'entreprises principalement en Asie. Nos prestations incluent le conseil en investissements, l'investissement immobilier particulier et d'entreprise, les entreprises en recherche de développement, les start-ups, le B2B, l'économie durable et socialement responsable dans le domaine environnemental et des solutions "personnalisées"...

1. FiddAsia Art et Collection

"Un art qui a de la vie ne reproduit pas le passé, il le continue." (Auguste Rodin)

FiddAsia considère l'Art, les antiquités et les objets de collection comme une alternative au modèle de l'investissement classique qui permet de voyager dans le temps par passion, besoin de s'élever dans un monde passé ou futuristique voir contemporain que l'on apprécie.

2. FiddAsia Immobilier

La plateforme qui vous permet d'afficher votre propriété à vendre ou à louer.

Pour continuer son patrimoine, l'immobilier reste une valeur inaliénable qui génère également des revenus complémentaires.

Pour investir dans l'immobilier de luxe, l'immobilier de rendement, la nue-propriété, les SCPI, ou autres, nous vous guidons dans votre choix.

3. FiddAsia Care - Protégez ce qui compte le plus

Le voyage au-delà des frontières quelque soit la distance de son pays d'origine, que se soit pour une expatriation ou un court séjour pour besoin professionnel ou pour des vacances nécessite une prise de précaution minimum avant le départ. Il consiste en effet de souscrire un contrat d'assurance santé ou de voyage adapté à ses besoins et selon la destination choisie.

Voyageurs passionnés, expatriés au long court, étudiants, stagiaires, chercheurs, femmes et hommes d'affaires, quelque soit votre mission ou l'objet de votre voyage nous vous guidons dans votre choix avec nos partenaires professionnels du secteur.

Voyager ou vivre votre expatriation en toute tranquillité.

contact@fiddasia.com

+66(0)-2194-7890

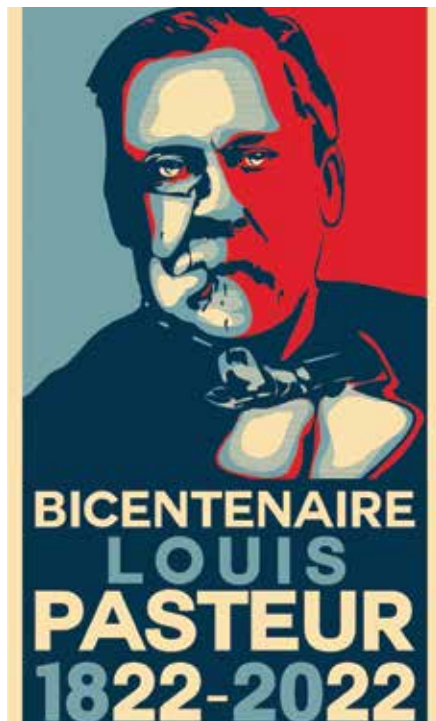
Il y a 200 ans naissait Louis Pasteur



Qui n'est pas passé un jour devant un grand bâtiment blanc avec une grande enseigne bleue : Institut Pasteur ou ne s'y est pas rendu pour un vaccin par exemple contre la fièvre jaune ?

Le nom de Pasteur est connu dans le monde entier ; des centaines d'établissements scolaires portent son nom en France et de nombreuses villes ont baptisé une de leurs rues : Louis Pasteur (1822-1895). C'est que Louis Pasteur appartient à la longue lignée de ces hommes qui ont œuvré pour sauver des vies humaines en faisant reculer les épidémies, les maladies, en combattant les microbes, les virus dans leurs recherches en chimie, bactériologiques ou médicales. Hippocrate qui donna son nom au serment des médecins, Ambroise Paré, Jenner qui trouva le vaccin contre la variole en 1796, René Laënnec, l'inventeur du stéthoscope, Ignac Semmelweis, l'autrichien qui imposa une asepsie rigoureuse dans les hôpitaux et lutta contre la fièvre puerpérale, l'allemand Robert Koch qui identifia la bacille de la tuberculose et développa les premières méthodes prophylactiques, les français Claude Bernard qui élaborait une théorie du déterminisme des fonctions biologiques, Albert Calmette et Camille Guérin qui mirent au point le BCG, l'anglais Alexander Fleming découvreur de la pénicilline ou Alexandre Yersin qui œuvra en Asie et identifia la bacille de la peste en même temps que le japonais Kitasato, Pasteur les a rejoints dans ce panthéon des grands hommes qui sont l'honneur de l'humanité.

Louis Pasteur est né le 27 décembre 1822 à Dole dans le Jura ; c'est un Fran-Comtois. Son père qui fut sergent dans les armées de Napoléon, était tanneur. La famille pour des raisons professionnelles va s'installer à Arbois, petite ville jurassienne célèbre pour ses vins. Il suit les cours du collège royal de Besançon dans le Doubs. Après un séjour à

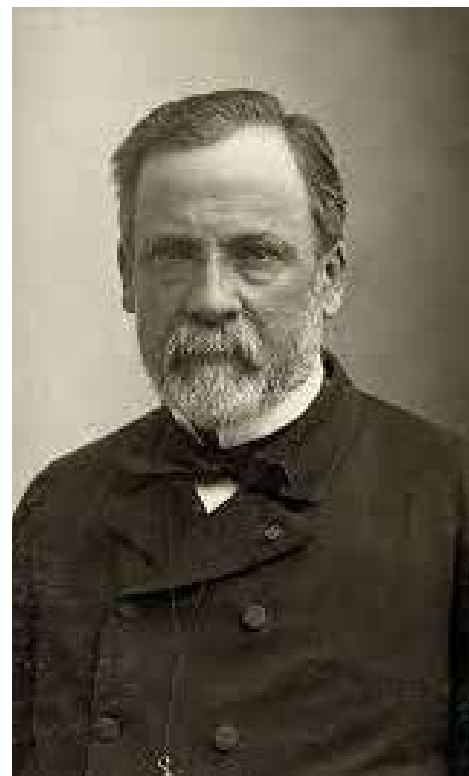


Paris, il passe son baccalauréat à Besançon en 1842. Il retourne à Paris au lycée Saint-Louis puis il suit les cours du chimiste Jean-Baptiste Dumas à la Sorbonne. Admis quatrième à l'École normale, il est professeur suppléant à la Faculté des sciences de Strasbourg où il se marie en 1849 avec la fille du recteur avec laquelle il aura cinq enfants. Son épouse sera sa meilleure collaboratrice et mourra en 1910.

Pasteur étudie la chimie et la physique et soutient en 1847 sa thèse à la Faculté des sciences de Paris pour le doctorat en sciences sur la chiralité moléculaire. Il est nommé professeur à Dijon puis à Strasbourg à la faculté des sciences et occupe la chaire de chimie à l'école de pharmacie. Il est ensuite nommé doyen de la faculté des sciences de Lille qui vient

d'être créée. S'intéressant à la fermentation, il répond aux attentes de brasseurs lillois pour la conservation de la bière ; il sera ainsi un pionnier en France, établissant des relations entre l'enseignement supérieur et l'industrie chimique et dans ce cadre il publie son Mémoire sur la fermentation appelée lactique en 1857. Dans les années 1860, il réfute la fameuse théorie de la génération spontanée. En 1863, il travaille sur les altérations du vin et le processus de fermentation du vinaigre à Arbois où il dispose d'un laboratoire. Il est chargé d'une mission sur le Choléra avec Claude Bernard qui confirmera que le microbe ne se trouve pas dans l'air mais dans l'eau.

Proche de Napoléon III, il doit démissionner de ses fonctions d'administrateur de l'ENS acquise à l'idée républicaine. Il travaille près d'Alès sur les maladies du ver à soie. Une attaque cérébrale le rend hémiplégique. Il perd l'usage de la main gauche et ses déplacements s'avèrent de plus en plus



difficiles. En 1868, il est fait commandeur de la Légion d'honneur et docteur honoris causa en médecine de l'université de Bonn en Allemagne.

La défaite de 1870 et la chute de Napoléon III sont un choc pour lui. Sa rivalité avec Robert Koch, à la suite de la guerre franco-prussienne, bien que féroce fut féconde et permit des avancées sur l'étiologie de la maladie du charbon, sur le choléra et sur la sérothérapie antidiphthérique de la peste. Ils se réconcilièrent par la suite et Pasteur fut reçu en Allemagne.

Avec la République, les honneurs se succèdent pour lui, récompense pour ses travaux aux répercussions économiques, membre associé de l'Académie de médecine, médaille Copley décernée par la Royal Society de Londres, grand officier de la Légion d'honneur. A Clermont-Ferrand, il poursuit ses études sur la fermentation et publie Etudes sur la bière. En 1881, son équipe met au point le vaccin contre le charbon du mouton. Il est reçu à l'Académie française, acceptant le terme de positivisme d'Auguste Comte mais préfère le terme de spiritualisme ; dans son discours de réception, il prononcera cette célèbre phrase : « Les Grecs (...) nous ont légué un des plus beaux mots de notre langue, le mot enthousiasme – un dieu intérieur ».

En 1885, après de nombreuses recherches et quelques essais, Pasteur vaccine un jeune alsacien, Joseph Meister, mordu par un chien enragé. Le garçon est sauvé et le vaccin sauvera des centaines de milliers de personnes dans le monde ; cette découverte vaudra à Louis Pasteur la consécration mondiale. L'Académie des sciences propose la création d'un institut : l'Institut Pasteur est créé en 1888. Ces Instituts ont essaimé partout dans le monde. Son nom est l'un des plus attribués comme nom de rue et lors de la décolonisation qui se traduisit par des changements de nom de rues, celles nommées en l'honneur de Pasteur conservèrent leur nom, comme à Constantine en Algérie ou au Vietnam à Ho Chi Min-Ville (avec celui d'Alexandre Yersin) où l'Institut Pasteur, construit en 1891 est toujours en activité.

Dans sa biographie qu'il lui consacre, l'immunologiste et universitaire Patrice Debré écrit : « Pasteur donne parfois même l'impression de se contenter de vérifier des résultats décrits par d'autres, puis de se les approprier. Cependant, c'est précisément quand il reprend des démonstrations laissées, pour ainsi dire, en jachère, qu'il se montre le plus novateur : le propre de son génie, c'est son esprit de synthèse. Pasteur n'était en rien un chercheur isolé dans sa tour d'ivoire. Ses travaux étaient orientés vers les applications médicales, hygiéniques, agricoles et industrielles. Il a toujours collaboré étroitement avec les professions concernées (même si, parmi les médecins, ses partisans étaient en minorité) et il a su obtenir le soutien des pouvoirs publics à la recherche scientifique. C'est sans doute à cela que Pasteur doit sa grande popularité. Il a lui-même sciemment contribué à l'édification de sa légende, par ses textes et par ses interventions publiques. »

solidariste qui semble être l'idéologie de la Troisième République, Pasteur passe pour un père fondateur de la République pour avoir identifié un lien biologique entre les hommes, « chacun étant potentiellement pour l'autre une source d'infection, la maladie est une responsabilité collective... entraînant la nécessité d'institutions protectrices qui traduisent la solidarité microbienne en mesures d'éducation et de prévoyance » écrit le philosophe Pierre Charbonnier. Une phrase, ô combien d'actualité, en cette époque de pandémie !

Pasteur meurt le 28 septembre 1895 ; après des obsèques nationales, il est inhumé dans la crypte du musée Pasteur. Son œuvre scientifique comporte plus de sept gros volumes ; on ne compte plus le nombre de bustes, de statues, de monuments, de portraits, d'études, de timbres ou de films qui lui ont été consacrés sans parler de la ... pasteurisation.

Pour Léon Bourgeois, selon sa théorie

Pierre Sautai



 Véhicule neuf

 41 pays d'Europe

 Kilométrage illimité

Quelle que soit votre destination en Europe,
louez votre véhicule en toute simplicité avec l'offre
CAR-2-EUROPE TT, assistance et assurance incluses.

Citroën DS CAR-2-EUROPE
0824932989 | citroentt@gmail.com
<https://thailande.car2europe.com>



CAR-2-EUROPE

Enfants du Mékong, rejoignez l'équipe !



Enfants du Mékong est une association de parrainage scolaire qui œuvre en Asie du Sud-Est depuis 1958. En 2022, ce sont plus de 23 000 enfants parrainés et 60 000 enfants soutenus qui peuvent ainsi accéder à l'éducation, se construire et s'insérer professionnellement. Les enfants parrainés vivent dans 6 pays : Vietnam, Birmanie, Cambodge, Thaïlande, Philippines et Laos. L'association soutient la construction d'une centaine de projets de développement par an (écoles, puits...) et gère 10 centres et 78 foyers. Elle envoie aussi 60 volontaires de solidarité internationale, les Bambous, sur le terrain pour des missions humanitaires d'une durée minimum d'un an.

En Thaïlande, 11 Bambous sont présents pour porter et développer les différents programmes sur place dans tout le pays. L'aide apportée ici est principalement orientée vers le soutien à la scolarité des enfants dans l'Isan. Des projets ponctuels (construction et rénovation de foyers) de vie et d'études des filleuls. L'ONG soutient également les populations fragiles, dans les

bidonvilles (Bangkok), dans les camps réfugiés (frontière avec la Birmanie) ou encore les migrants en situation irrégulière (dans les grandes villes et à Phuket).

L'ensemble de l'action en Thaïlande est chapeauté par la délégation de Bangkok, portée par Séverine et Gaetan Delattre. Arrivés en 2022 avec leur famille pour une mission de 4 ans, ils cherchent à étoffer leur équipe de bénévoles à Bangkok et ainsi pouvoir développer les nombreux projets en cours et à venir. 2023 sera riche de beaux événements fédérateurs, comme la chasse aux œufs de Pâques, le dîner de Gala ou encore le Marathon.

Quelles que soient vos compétences, elles seront toujours utiles au sein de cette petite équipe dynamique qui n'attend qu'une chose, faire connaître sa mission et pouvoir ainsi soutenir toujours plus d'enfants pauvres en leur donnant accès à l'instruction qui leur manque.

N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus, proposer votre aide, et vous investir à votre mesure dans une aventure qui a du sens.

Laetitia L.



Contact :

Téléphone (Laetitia) : +66 9 693 174 00
Mail : edmthailand@enfantsdumekong.com
Site : www.enfantsdumekong.com



la boutique monde

bayard

milan

SPECIAL THAÏLANDE



Abonnez-vous aux meilleurs tarifs

Grâce au code E29 sur la boutique Bayard monde

APPRENDRE ET RÊVER
CHAQUE MOIS
C'EST POSSIBLE !



<https://boutique.bayard-monde.com> Code : E29

CONTACTEZ l'équipe BAYARD-MILAN
pour plus d'informations ou de conseils !



WhatsApp us !
+65 8397 9104



LAETITIA.GERHARDT@bayard-mag.com

Les chroniques des Jean-sans-peurs Italie : « La botte people »



Pastichons la très émouvante chanson de Jean Ferrat « nuit et brouillard » : « Ils étaient des milliers, ils étaient vingt et cent/ sur ces rafiots percés, nus et maigres tremblants/ désespérés, malades, que la peau sur les os/ et jetés à la mer, périssant dans les flots/ ils étaient des milliers, ils étaient vingt et cent... »

Il s'agit là, non plus des sinistres trains de la mort des nazis de la seconde guerre mondiale, emportant les juifs et les marginaux vers l'extermination finale mais des armadas de « boat people » d'un nouveau genre, qui cherchent à atteindre les frontières maritimes de l'Italie dans les pires conditions matérielles et humanitaires gérées et ourdies par des « passeurs » sans scrupules. Deux époques dramatiques de l'histoire, celles d'hier et d'aujourd'hui, deux moyens de transport sordides très différents mais où la même horreur se manifeste. Indépendamment du lieu et du temps, nous viennent alors à l'esprit certaines atroces similitudes. Ces migrants illégaux, ces exilés fuyant la misère, la guerre ou la répression sanglante de féroces dictatures, entassés de force sur des barcasses de fortune, criminellement surchargées, par des trafiquants de « bétail humain » totalement à leur merci, sont bien les victimes innocentes à part entière, non plus d'une abjecte idéologie raciste et eugéniste mais de l'appât de gains pharamineux obtenus par le vol, l'extorsion et le pillage des biens des plus fragiles et des plus démunis. Ces pauvres hères désespérés s'étant fait piéger (hommes, femmes, enfants, jeunes et vieux confondus qui n'ont déjà plus rien à perdre que leur propre vie), ont toutes les chances de périr en mer de maladies, de malnutrition, de promiscuité se transformant en émeutes meurtrières de survie quand ce n'est



pas leur vieux rafiots rouillés qui coule purement et simplement à l'occasion d'une forte houle. Quelques survivants, non d'un holocauste, mais d'une hécatombe prévisible, voire programmée, sont quelquefois recueillis, très mal en point, en haute mer, par d'autres bateaux, et rapatriés dans une île ou un port italien où ils seront dirigés manu militari vers des établissements qui s'apparentent plus à des camps concentrationnaires qu'à des centres d'accueil dignes de ce nom. Et leur calvaire recommence, sous une autre forme.

Les populations qui brandissent ce leitmotiv imparable et déculpabilisant : « On ne peut accueillir toute la misère du monde » prennent-elles vraiment la dimension de ce phénomène

humainement dramatique, conséquence d'une mondialisation de plus en plus inégalitaire, inféodée à la Finance, mettant sur la touche des milliards d'individus qui sombrent dans la misère, et s'en émeuvent-elles ? Assurément oui, elles s'en émeuvent, mais peut-être pas toujours comme on le souhaiterait. Le populisme qui fait des ravages en temps de difficultés sociales s'inquiète surtout des dangers de « l'invasion » proprement dite, perçue comme une menace et beaucoup moins du triste sort des « envahisseurs » qui peuvent bien aller « se faire pendre ailleurs ». A quand un véritable plan Marshall de lutte contre la pauvreté, mère de tous les maux, et à l'échelle de la planète toute entière, en lieu et place des quelques mesurette de circonstances prises ici ou là pour se donner bonne conscience et qui ne règlent rien ?

© 2020
Jean-Pierre Ghio, dessins Jean-Michel Ferry
Les livres de Jean-Michel Ferry et Jean-Pierre Ghio alias Jean Higo sont disponibles à la librairie « Carnets d'Asie » de l'Alliance Française de Bangkok



โรงเรียนฝรั่งเศสนานาชาติกรุงเทพฯ
LYCÉE FRANÇAIS
International de Bangkok

FRENCH
for everyone

www.lfib.ac.th +66 (2) 934 8008



Sukhothai
Credit @Wiroj Sidhisoradej



Phang Na Bay
Credit @freestockcenter

Activités Régulières



ACTIVITÉS

Activité	Fréquence et lieu	Participation	Contact
Atelier Bangkok Entreprendre	Un vendredi par mois de 10h à 12h Chambre de commerce Franco-Thaï	Participation gratuite	Christine Blom 080 007 4174 christineblom@bulledart.net
Atelier crochet et tricot	Un lundi sur deux de 14h à 17h dans le quartier Sukhumvit	Participation gratuite	Patricia Brotons 092 996 8683 pat.brotons@laposte.net
Atelier couture	Débutant: mercredi de 14h à 17h Intermédiaire: vendredi de 14h à 17h Quartier Ekkamai	- 1 personne : 1000 baht - Groupe de 2 : 900 baht / personne - Groupe de 3 : 750 baht / personne	Olga Courbet 080 058 8835, olga1305bc@gmail.com
Atelier d'écriture	mardi de 20h à 22h virtuel sur zoom	350 THB/séance	Sylvain Cogis 084 388 8133 omolony@gmail.com
Badminton Sathorn	Le jeudi de 8h30 à 10h30 au Badminton de Yen Akat (Soi Yen Akat 2/3)	120 THB par séance pour 4 joueurs (location terrains + volants)	Clara Bozon clara.bkk.accueil@gmail.com
Badminton Sukhumvit	Le lundi de 9h à 11h au 71 Sports Club, Sukhumvit 71, soi 41	180 THB/heure (location terrains + volants)	Fariza Oudina 091 009 4870, badminton.suhk@bangkokaccueil.com Carole Le Goff 080-863-0357, carole.legoff.63@gmail.com
Bridge	Le jeudi de 9h à 12h30 Roulement chez l'hôte du jour	500 THB de cotisation annuelle + 150 THB/séance de contribution pour l'hôte	Christine Nguyen 081 816 9308 cn3648@gmail.com
Club de lecture Sathorn	Un lundi par mois de 11h à 14h30 (calendrier défini chaque trimestre) Roulement chez l'hôte du jour	Participation gratuite	Stéphanie Noto 090 886 8490 bkkstefnoto@gmail.com

Activités Régulières



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

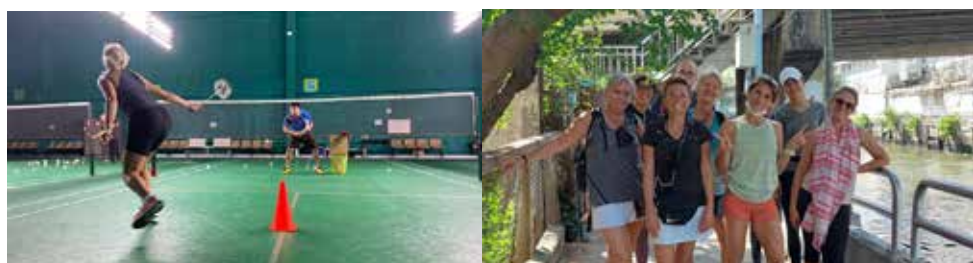
Activité	Fréquence et lieu	Participation	Contact
Conversation en thaï pour débutants	Jeudi de 10h à 12h, 2 fois/mois. The Coffee Club Shama Lake View Hotel (Sukhumvit soi 16)	Participation gratuite	Jitchaya Richard 096 569 8188 (whatsapp) JadeSath-Montesi parlenthai.bkk@gmail.com
Course à pied	Mardi à 19h et le samedi à 7h Parc Lumpini	Participation gratuite	Serge Jacquemot 083 010 7262 courseapied@bangkokaccueil.com
Démarche zéro déchet	Rencontres en fonction des projets	Participation gratuite	Pascale Devisme 082 937 7199 zerodechetbkk@gmail.com
Fitness pour femmes	Mercredi de 9h30 à 10h30 Sukhumvit soi 65	Les participants partagent les frais de location de la salle (590 baht/heure)	Sabrina Gatti 092 676 5788, fitnesspourfemme.ba@gmail.com
Golf	Mardi de 8h30 à 14h, au Vintage Golf Club à Bang Bo, Chonburi	200 THB de covoiturage+ frais de parcours	Christine Nguyen 081 816 9308 / 02 249 7695 cn3648@gmail.com
Mahjong	A définir Lancement mi-février 2023	Participation gratuite	Fabienne Hamelet 093 136 6625 mahjong@bangkokaccueil.com
Marche active	Vendredi de 8h30 à 9h30 2 fois par mois différents endroits de Bangkok	Participation gratuite	Sabrina Gatti 092 676 5788 marcheactive.bkk@gmail.com
Marche rapide	Lundi ou mercredi à 7h30 Nanglinchee soi 2	Participation gratuite	Carine Solesse 086-322-1041, carinesolesse@gmail.com
Qi gong (tchi kong)	Lundi de 9h à 10h Parc Benjakiti (Phrom Pong, au fond du parc sous le kiosque)	Participation gratuite	Pascale Trouilhat 081 773 8231 trouilhatfamily@gmail.com
Scrabble duplicate	Mardi de 14h à 16h30 Roulement chez l'hôte du jour et également en virtuel sur Line	Participation gratuite	Laurence Neveu 065 115 1214 laurence.neveu@yahoo.com

Activités Régulières



ACTIVITÉS

Activité	Fréquence et lieu	Participation	Contact
Tennis sur Sathorn	Lundi de 8h à 10h au Smash Club, Rama III Soi 64	100 THB (inscription annuelle) + 50 THB (location cours 1h)	Marcela Chacon 065 547 0502 mchacon001@gmail.com
Hatha/Vinyasa Yoga	Mercredi de 8h à 9h Benchakiti Park	Participation gratuite	Margaret Lombard 093 137 5596 lombard.avms@gmail.com
Yin Yoga	Chaque dernier mercredi du mois	Participation gratuite	Margaret Lombard 093 137 5596 lombard.avms@gmail.com
Empower Toastmaster Club	Les 3 premiers mercredis de chaque mois de 12h15 à 13h45 Alliance Française	Tarifs : séance découverte gratuite, puis 100 baths / session pour les invités qui ne participent pas et sont simples observateurs	Sophie Garnier garnier. sophie.80@gmail.com



Toutes les personnes qui proposent ou participent à une activité doivent être à jour de leur cotisation à Bangkok Accueil. La plupart des activités ci-dessus sont interrompues pendant les vacances scolaires.

Pour en savoir plus sur les activités proposées, rendez-vous sur le site de Bangkok Accueil, www.bangkokaccueil.com, rubrique Activités Régulières.

Pour toute information plus précise (adresse, matériel, détails pratiques), n'hésitez pas à prendre contact avec la personne en charge de l'activité.

Pour toute proposition de nouvelle activité, contactez : activites@bangkokaccueil.com.

Thérapie par vapeur d'eau

Une nouvelle méthode non chirurgicale pour soigner une prostate hypertrophiée



Le Centre d'Urologie de l'hôpital **Bumrungrad** utilise avec succès la thérapie par vapeur d'eau pour soigner les patients souffrant d'une hypertrophie de la prostate. À ce jour, le centre a déjà soigné **plus de 100 personnes** avec cette technique, et il est le premier en Thaïlande et en Asie à avoir obtenu la certification de la **Boston Scientific Corporation** pour l'usage de la thérapie par vapeur d'eau pour traiter l'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP).



Qu'est-ce que la Thérapie par vapeur d'eau



Pour forfait



Votre identité.
Votre marque.
Nos designs et nos
solutions web.
Pour vous.

S
U
Z
A
K
U

P
R
O
D
U
C
T
I
O
N
S

Quelle que soit la taille de votre projet, nous disons Oui !
Nous avons les solutions qui correspondent à vos envies,
vos idées et votre budget.
N'hésitez pas à nous contacter pour tous vos projets !

08.



Suzaku Productions,
votre agence créative française à Bangkok
Contact@suzakuproductions.com
Réduction de 15% pour les membres de Bangkok Accueil

