

- ÉCHAPPÉE -  
Entre Volcans et Canal

PANAMA - COSTA RICA

12 jours / 11 nuits



Ciels du Monde est une agence de voyages spécialisée dans les croisières aériennes et les grands voyages.

L'histoire de Ciels du Monde est avant tout une histoire de rencontres. Avec des pays, des continents, des cultures, des émotions.

Aux côtés de nos voyageurs, avec lesquels nous tissons des liens précieux au fil de nos voyages.

Mais aussi avec ceux qui constituent aujourd'hui notre équipe, et qui contribuent à faire de Ciels du monde une véritable communauté de passionnés, épris de beauté, d'aventure et d'art de vivre.

Aux quatre coins de la planète, ils mettent leur expertise et leur talent au service de notre mission première : celle de vous faire vivre l'expérience la plus exceptionnelle possible.

Ensemble,

Partageons, Explorons, Émerveillons nous,

Et rencontrons l'inédit.

AVEC **CIELS DU MONDE**,  
ON NE VISITE PAS UN PAYS,  
ON LE RENCONTRE !





# Entre Volcans et Canal

COSTA RICA - PANAMA

12 jours / 11 nuits

**A partir de 8 590 €**

(Base chambre double & hors billets d'avion)



Un guide local francophone  
et un chauffeur



Pension complète et  
boissons pendant les repas



Hébergements en hôtels  
4 ou 5 étoiles

Mois conseillés pour un départ individuel



*Ce voyage est aussi proposé en voyage accompagné en groupe restreint de passagers  
1 fois par an (pour plus d'informations, consultez nos voyages "découverte").*



# ITINÉRAIRE DU VOYAGE

## COSTA RICA

*Arenal - Le Poumon de la Fortuna*

*Jour 1 - Jour 8*



## PANAMA

*Panama - Le Pays du Canal*

*Jour 8 - Jour 12*



## HÔTELS

### COSTA RICA

#### **San Jose**

Gran Hotel Costa Rica 4\*

#### **La Fortuna**

Chachagua Rainforest 4\*

#### **Puerto Viejo**

Le Cameleon Boutique Hotel 4\*

### PANAMA

#### **Bocas del Toro**

La Carolina Island House 5\*

#### **Panama Ville**

Sofitel Legend Casco Viejo 5\*

## TEMPS FORTS DE CE VOYAGE

Ces temps forts seront programmés au cours de votre voyage en fonction des horaires des intervenants, des conditions météorologiques et contraintes locales (jours fériés etc..) mais seront d'une manière ou d'une autre effectués sauf cas de force majeure.

- Admirez le Volcan Arenal, l'un des plus impressionnants du Costa Rica
- Traversez les ponts suspendus de La Fortuna pour une vue immersive dans la canopée
- Rencontrez Don Hubert dans sa ferme bio et découvrez les plantations de fruits, le jardin de plantes médicinales et le moulin à canne à sucre
- Détendez-vous à Bocas del Toro, un lieu caribéen d'une beauté exceptionnelle et cadre de tournage de Koh-Lanta
- Immersion dans la gastronomie locale mêlant influences africaines, espagnoles et caribéennes.
- Partagez un moment unique avec la communauté indigène des Emberas
- Balade dans le quartier colonial (Casco Viejo) et ses ruelles historiques.
- Admirez les écluses de Miraflores et le Canal de Panama, chef-d'œuvre d'ingénierie.







# Costa Rica



## *Arenal – Le Poumon de la Fortuna*

Le Costa Rica, situé en Amérique centrale, est connu pour sa richesse naturelle et culturelle. Sa capitale, San José, est un point central pour découvrir l'histoire et la vie quotidienne du pays. Le volcan Arenal, l'un des sites les plus emblématiques du Costa Rica, entouré de forêts et de sources chaudes, c'est une destination prisée pour explorer la nature et se détendre.

À l'est, Puerto Viejo de Talamanca, sur la côte caribéenne, se distingue par ses plages, ses récifs coralliens propices au snorkeling et son ambiance influencée par la culture afro-caribéenne en font une destination à part. Ce village est également réputé pour sa cuisine locale, sa musique reggae et sa proximité avec le parc national de Cahuita, riche en biodiversité.

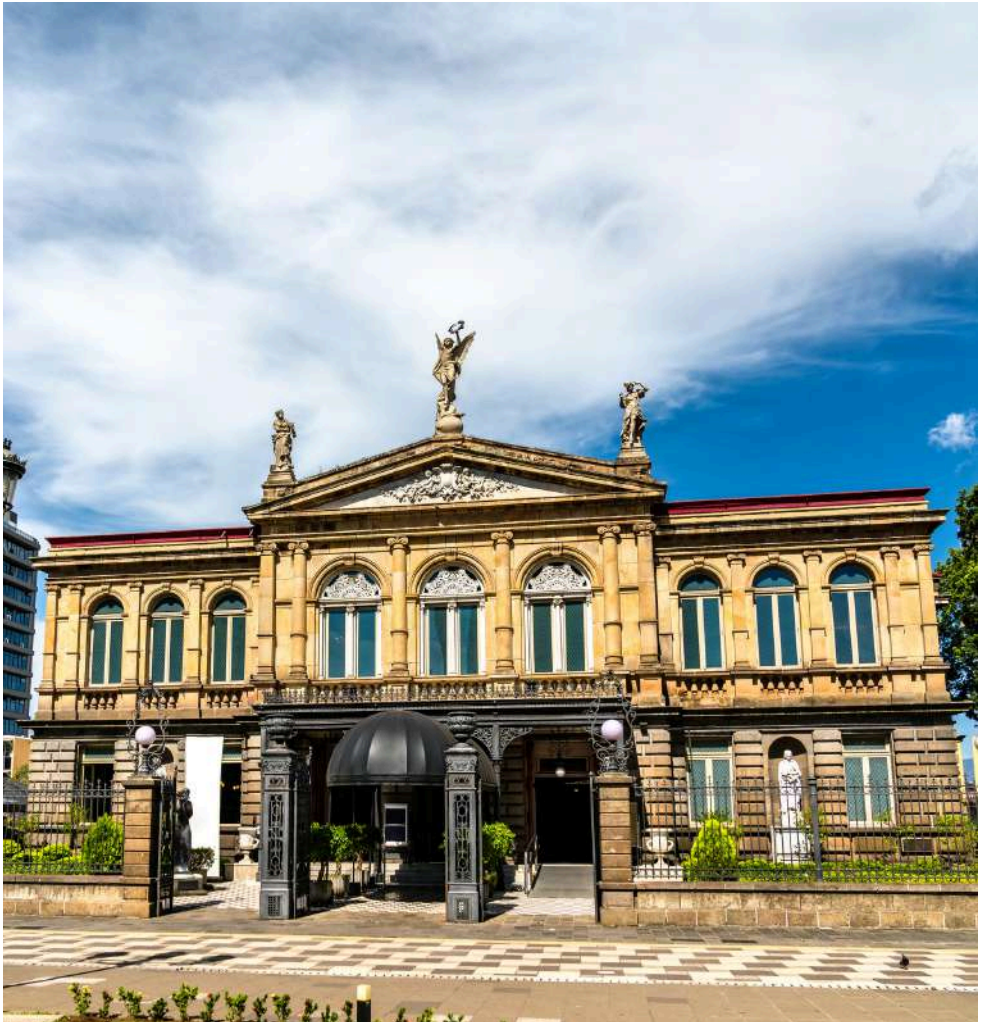
# COSTA RICA - SAN JOSÉ

## *Jour 1*

Départ de l'aéroport Paris CDG et envol à destination de San José.

Arrivée en fin de journée, accueil à l'aéroport puis transfert vers votre hôtel.

Nuit à San José.



# SAN JOSÉ - LA FORTUNA



## ***Jour 2***

Dans la matinée, direction le parc national du volcan Poás. Le volcan Poás est l'un des plus anciens du Costa Rica. Vous partirez à la découverte de ce dernier (2 704 m) toujours en activité. Observation du cratère principal, d'un diamètre impressionnant ainsi que du lac Botos, niché au fond d'un cratère éteint.

Dans l'après-midi, poursuite de votre voyage qui vous emmène au nord du pays pour rejoindre La Fortuna, ville située au pied du volcan Arenal.

*Le Costa Rica est connu pour abriter environ 116 volcans, parmi eux, et sûrement un des plus impressionnants, le volcan Arenal. Ce dernier, malgré son âge de 7 500 ans, est plutôt bien conservé puisqu'il s'agit du plus jeune volcan du pays. Culminant à 1 630 mètres, ce stratovolcan n'est plus en activité depuis fin 2010, mais il fait le bonheur des photographes (lorsqu'il est dégagé), ainsi que des « amateurs » ou « aficionados » des eaux thermales.*

Nuit à La Fortuna.

# LA FORTUNA - PARC NATIONAL ARENAL

## *Jour 3*

Dans la matinée, balade sur les ponts suspendus de La Fortuna : celle-ci s'effectue dans une réserve privée naturelle de 250 ha de forêt tropicale pour une observation de la faune et de la flore au niveau de la canopée ainsi que différents points de vue sur le volcan.

Vous traverserez 15 ponts à différentes hauteurs mesurant de 5 à 100 mètres.



Ensuite, découvrez les coulées de lave du parc national Arenal. A travers la dense forêt tropicale, vous pourrez observer comment les variations d'acidité du sol dues à l'activité volcanique provoquent de brusques changements de végétation et façonnent le paysage d'une manière surprenante !

À mi-chemin, vous arriverez sur les anciennes coulées de lave, qui coupent la forêt en deux. Depuis les monticules de lave séchée, vous aurez une vue imprenable sur le volcan d'un côté, et sur le lac Arenal de l'autre.



# LA FORTUNA - PARC NATIONAL ARENAL

Rencontre avec Don Hubert dans sa ferme bio !

Don Hubert est un ancien agriculteur traditionnel, reconverti au bio, puis, par les détours de la vie, à l'écotourisme. Son plus grand plaisir est désormais de faire découvrir aux visiteurs de passage son petit bout de paradis, comme il l'appelle, comprenez : sa ferme et ses plantations !

Que vous passiez quelques heures ou une journée complète chez Don Hubert, votre visite sera sans aucun doute l'un des moments forts de votre voyage !

Il vous accueillera dans sa finca (ferme) pour le déjeuner.



Ensuite, visite des plantations de fruits et légumes tropicaux tels que l'ananas, la banane et le manioc, et d'autres aliments exotiques que vous les découvrirez certainement pour la première fois ! Vous ferez ensuite un tour par le jardin d'herbes médicinales.

Vous êtes-vous déjà demandé à quoi ressemblaient la stevia, la quinine, la cannelle ou encore le curcuma à l'état brut ? Vous aurez ici la réponse !

Puis, passage par le moulin à canne à sucre où vous goûterez le jus de canne frais tout juste extrait.

Retour à l'hôtel en fin de journée.

Nuit à la Fortuna.

# LA FORTUNA - PUERTO VIEJO DE TALAMANCA



## ***Jour 4***

Dans la matinée, continuation en direction des Caraïbes du Sud.

Vous traverserez Siquirres et la ville portuaire de Limón avant d'atteindre le littoral, où se trouvent les villages de Cahuita, Puerto Viejo de Talamanca et Manzanillo.

Une atmosphère unique vous attend dans ce petit village de pêcheurs de la côte caribéenne, marqué par son ambiance multiculturelle et ses rythmes de calypso et reggae, hérités de la culture afro-caribéenne.

Arrivée dans l'après-midi, installation à l'hôtel.

Nuit à Puerto Viejo de Talamanca.



# PARC NATIONAL CAHUITA

## *Jour 5*

Journée de visite du Parc National Cahuita, joyau naturel de la côte caraïbe du Costa Rica, riche en biodiversité, il est géré conjointement par la communauté locale et le gouvernement.

Après avoir traversé la petite bourgade de Cahuita, vous emprunterez un sentier longeant la mer des Caraïbes à travers la jungle, qui vous mènera à Playa Blanca, une superbe plage de sable blanc aux eaux cristallines, idéale pour se détendre.

Sur le chemin, ouvrez grand les yeux et levez la tête : vous pourrez apercevoir des paresseux, des capucins, des iguanes, des rats laveurs et même des serpents !

Nuit à Puerto Viejo de Talamanca.





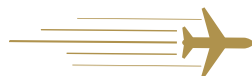
# PUERTO VIEJO DE TALAMANCA - BOCAS DEL TORO

## *Jour 6*

Dans la matinée, transfert de votre hôtel vers Almirante puis transfert en bateau vers Bocas del Toro.



**PROCHAINE ESCALE : PANAMA**





# Panama



## *Panama – Le Pays du Canal*

Le Panama est un pays qui relie l’océan Atlantique à l’océan Pacifique grâce à son célèbre canal. Sa capitale, Panama Ville, est un lieu de contrastes où modernité et histoire se côtoient. Le quartier de Casco Viejo, classé au patrimoine mondial de l’UNESCO, offre un aperçu du passé colonial de la ville avec ses rues étroites et ses bâtiments anciens. À quelques kilomètres, les écluses de Miraflores permettent d’observer le passage des navires à travers le canal, une prouesse d’ingénierie moderne.

À l’ouest du pays, Bocas del Toro est un archipel idyllique connu pour ses plages, ses eaux cristallines et sa biodiversité. Cette région du Panama est idéale pour ceux qui souhaitent se relaxer. Vous aurez l’occasion de rencontrer les Emberas, une communauté indigène du Panama, vivant principalement dans les régions rurales de la province de Bocas del Toro et le long des rivières Chagres et Sambu. Ils ont su préserver leur culture traditionnelle, liée à la nature à travers l’agriculture, la pêche et la chasse. Ils sont aussi connus pour leur artisanat, comme les paniers, sculptures et vêtements teints à la main, offrant aux visiteurs un aperçu authentique de leur mode de vie.

# PUERTO VIEJO DE TALAMANCA - BOCAS DEL TORO

## ***Jour 6***

A votre arrivée dans l'après sur l'île, transport en bateau vers votre hôtel. Installation dans l'après-midi et reste de la journée libre.

*Bocas del Toro est l'un des trois archipels qui composent le Panama. Situé à la frontière avec le Costa Rica, ce lieu emblématique, connu notamment comme décor de Koh-Lanta, incarne à lui seul l'esprit des Caraïbes.*

*Ces îles entourées de mangroves, de forêts et de plages de sable immaculé abritent une faune et une flore exceptionnelles. On peut y observer des grenouilles endémiques, des paresseux et de nombreux dauphins. Les rencontres avec les communautés indigènes Ngöbe-Buglé offrent des expériences inoubliables. On y découvre également les plantations de cacao, avec la possibilité de déguster un excellent chocolat. Mais surtout, on profite pleinement des activités nautiques et des plages paradisiaques de cet incroyable aquarium à ciel ouvert.*

Nuit à Bocas del Toro.



# BOCAS DEL TORO



## *Jour 7*

Départ dans la matinée en bateau pour une visite des îles de l'archipel.

Commencez par naviguer vers la baie des dauphins, continuez vers Cayo Zapatillas, deux petites îles entourées d'un récif corallien magnifique et bordées de plages de sable blanc.

Poursuite vers Cayo Coral, un endroit parfait pour la plongée (matériel de snorkeling disponible sur le bateau) où vous aurez le plaisir d'admirer l'incroyable diversité de la vie marine.

Nuit à Bocas del Toro.



# BOCAS DEL TORO - PANAMA VILLE

## ***Jour 8***

Matinée libre.

En début d'après-midi, transfert à l'aéroport et envol vers la capitale.

Transfert et installation dans votre hôtel. Reste de la journée libre.

Nuit à Panama Ville.



# RENCONTRE AVEC LES EMBERAS

## Jour 9

En début de matinée, quittez l'effervescence de la ville et partez à la découverte d'une des communautés indigènes du Panama : les Emberas

En longeant une rivière, leur village se dévoile, bercé par les sons des flûtes et des tambours, laissez-vous emporter par les danses traditionnelles.

Les habitants, vêtus de leurs tenues authentiques colorées, vous accueillent chaleureusement et vous invitent à découvrir leur mode de vie.

Dégustez ensuite un repas typique : poisson frais, bananes plantains dorées et fruits tropicaux.



Peu à peu, les différences s'estompent. Vous ne faites plus que visiter, vous partagez un moment authentique avec cette communauté.

Immersion totale dans la culture des Emberas en participant à un atelier de peinture corporelle avec du jagua, ce colorant naturel qui sublime leurs motifs traditionnels.

Une journée qui dépasse le simple voyage, offrant une véritable immersion dans l'âme du Panama.

Retour dans la capitale en fin de journée.

Nuit à Panama Ville.

# PANAMA CITY

## *Jour 10*

Dans la matinée, départ pour un tour gastronomique dans la ville, en commençant par le Café historique Coca Cola, une icône locale. Ensuite, vous vous promènerez dans les rues de Salsipuedes pour découvrir la culture panaméenne et rapporter des souvenirs traditionnels.

En arrivant dans le quartier chinois du Casco Viejo, vous goûterez aux en-cas chinois préférés des locaux : un Salaito et des huîtres chinoises, de véritables délices qui reflètent l'influence culturelle et gastronomique de cette communauté.

Nous poursuivrons la visite au marché alimentaire de San Felipe Neri, l'un des plus animés de la ville, où vous découvrirez des produits locaux et de saison, ainsi que les ingrédients typiques de la cuisine panaméenne. Pour vous rafraîchir, vous dégusterez des jus naturels faits à base de fruits et légumes locaux.



Enfin, notre dernière étape vous mènera au marché aux poissons, où vous aurez l'occasion de déguster un ceviche traditionnel accompagné d'une bière nationale bien fraîche.



## PANAMA VILLE

Dans l'après-midi, partez en randonnée à travers le Parc National de Soberania.



Vous aurez l'opportunité d'observer de nombreuses espèces d'oiseaux. Profitez de cette excursion pour découvrir la faune et la flore typiques des paysages du Panama.

Le Parc National de Soberania abrite plus de 1300 espèces de plantes et 525 espèces d'oiseaux.

Il propose plusieurs sentiers au cœur de la nature protégée du Panama.

Nuit à Panama Ville.





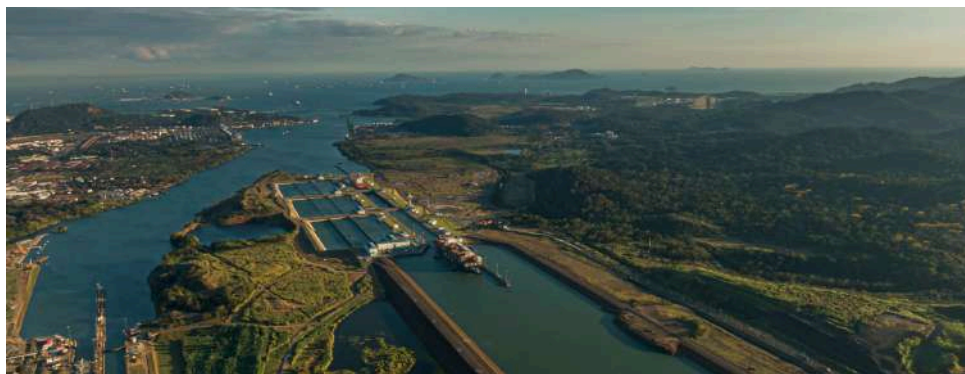
# PANAMA CITY - PARIS

## ***Jour 11***

En fin de matinée, visitez le célèbre quartier historique et colonial de Casco Viejo !

Vous plongerez dans la riche histoire de Panama en tant que ville clé de la côte Pacifique durant la période de la colonisation espagnole.

En vous promenant dans ce quartier, vous pourrez admirer des sites emblématiques tels que la cathédrale métropolitaine, l'église San José avec son célèbre autel en or, la place de la cathédrale, la place de la France et bien d'autres.



Poursuite de la visite vers les écluses de Miraflores, d'où vous pourrez suivre les opérations techniques depuis une plateforme.

Le canal de Panama est l'une des prouesses techniques les plus remarquables de l'histoire moderne, un centre vital pour le commerce mondial et un symbole de l'ingéniosité humaine. Il constitue un raccourci essentiel entre les océans Atlantique et Pacifique, reliant les routes commerciales maritimes du monde et influençant les économies mondiales.

Puis, en fin d'après-midi transfert à l'aéroport pour prendre le vol de départ vers Paris.

## ***Jour 12***

Arrivée dans la journée à l'aéroport de Paris.

# VOS HÔTELS

---

C O S T A R I C A - P A N A M A



# VOTRE HÔTEL



## COSTA RICA

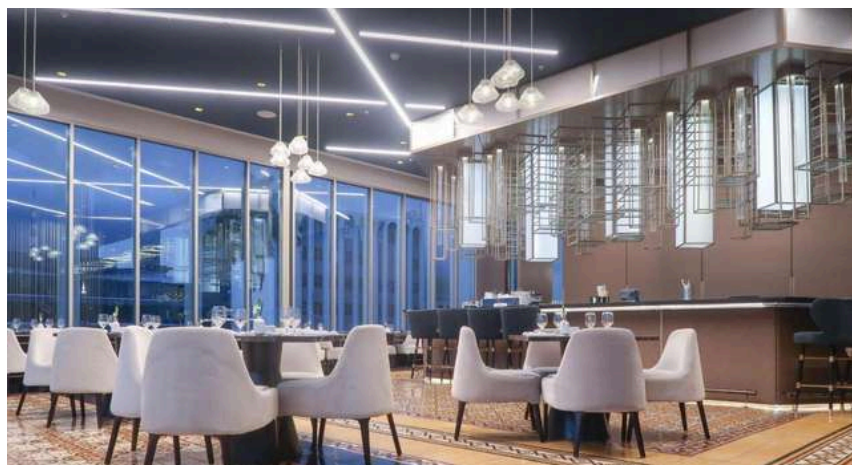
### GRAN HOTEL COSTA RICA 4\*

- Avenue Centrale, San José, El Carmen, Costa Rica
- Phone : +506 2103 9000



Le Gran Hotel Costa Rica, situé en plein centre de San José, est un lieu chargé d'histoire et de charme. Fondé en 1930 et classé patrimoine national, cet hôtel emblématique incarne l'élégance intemporelle et le charme du Costa Rica.

Restauré avec soin, il offre une vue imprenable sur le Théâtre National et la Plaza de la Cultura, deux incontournables de la capitale. Il est situé sur le boulevard piétonnier Avenida Central, à quelques pas du musée de l'or, des cafés et des boutiques.



The image shows a modern hotel reception area. Three light-colored, curved reception desks are arranged in a row on a dark, polished marble floor. The background wall is a textured, golden-brown color with recessed lighting. Three large, multi-bulb pendant lights hang from the ceiling. The text 'GRAN HOTEL COSTA RICA Est. 1930' is centered on the wall.

GRAN HOTEL  
COSTA RICA  
Est. 1930

# VOTRE HÔTEL



**COSTA RICA**

## **CHACHAGUA RAINFOREST 4\***

- San Rafael de Peñas Blancas, Peñas Blancas, Alajuela, 20108
- Phone : + 506 4000 2026



Niché au cœur de la forêt tropicale du Costa Rica, le Chachagua Rainforest Hotel est un havre de paix en harmonie avec la nature. Entouré de végétation dense, de rivières et d'une faune exceptionnelle, cet éco-hôtel offre une expérience immersive au sein de la biodiversité costaricienne.

On y trouve une grande variété d'espèces animales, comme des colibris, des paresseux, des perroquets, ou encore des toucans, qui sont l'un des oiseaux emblématiques du Costa Rica.





## COSTA RICA

### LE CAMELEON BOUTIQUE HOTEL 4\*

- Escuela de Cocles, 70403 Puerto Viejo de Talamanca , Limon, Costa Rica
- Phone : +506 2750 3096



Le Cameleon Boutique Hotel est situé à Playa Cocles, à quelques minutes de Puerto Viejo de Talamanca, dans la province de Limón. Niché au cœur d'une végétation tropicale, cet établissement se distingue par son ambiance paisible et son design contemporain. Ses chambres élégantes, dominées par des tons blancs ponctués de touches de couleur, sont conçues pour offrir confort et sérénité.



À quelques pas de l'hôtel, vous pourrez profiter d'un accès direct à Playa Cocles, une plage réputée pour ses eaux claires et son atmosphère relaxant. Idéale pour se détendre, se promener le long du rivage, elle offre également un cadre idéal pour admirer de superbes couchers de soleil.

# VOTRE HÔTEL



## PANAMA

### LA CAROLINA ISLAND HOUSE 5\*

- Route principale vers Bluff, Plage Paunch, Bocas del Toro, Panama
- Phone : +507 851 0800

Nichée au cœur de l'archipel de Bocas del Toro, la Carolina Island House est un véritable havre de paix. Accessible uniquement par bateau, cette maison insulaire offre une expérience unique, entourée par la beauté naturelle des eaux turquoise des Caraïbes et de la forêt tropicale.

Parfaite pour une escapade loin de l'agitation, elle combine charme rustique et confort moderne, idéal pour se reconnecter avec la nature tout en profitant de moments de détente.



# VOTRE HÔTEL



## PANAMA

### SOFITEL LEGEND 5\*

- Calle Primera Oeste, San Felipe, Casco Viejo, 0843, PANAMA CITY, Panama
- Phone : +507 302 4300



Au cœur du quartier historique classé à l'UNESCO, le Sofitel Legend Casco Viejo vous accueille dans son univers chargé d'histoire.

Édifié en 1917, la sublime demeure abritait le prestigieux Union Club. Il accueillait des fastueuses fêtes de carnaval, des investitures présidentielles et des des figures qui ont marqué l'histoire comme Albert Einstein et la reine Élisabeth II.



Ce bâtiment colonial magnifiquement restauré offre une architecture majestueuse, mêlant influences françaises et panaméennes, reflète le riche patrimoine culturel de la région.

Il vous plonge dans l'épopée du canal de Panama à travers ses meubles d'inspiration coloniale et sa collection d'art.

# INFOS PRATIQUES

## COSTA RICA

### **Langue :**

La langue officielle du Costa Rica est l'espagnol, parlé par la majorité de la population. L'anglais est également couramment parlé, surtout dans les zones touristiques et les grandes villes comme San José et la région de la côte Pacifique.

**Monnaie :** 1 EUR = 650 CRC (Colón costaricien) environ - 1 CRC = 0,0015 EUR environ.\*

### **Climat :** *(en se basant sur le mois de départ en voyage accompagné)*

En mars, le Costa Rica bénéficie d'un climat chaud et sec, surtout sur la côte Pacifique, avec des températures variant entre 25°C et 35°C. Dans les zones plus élevées comme la capitale San José, les températures peuvent être un peu plus fraîches, entre 18°C et 25°C. C'est une période idéale pour explorer les plages et les forêts tropicales.

### **Coutumes Locales :**

Le Costa Rica est un pays réputé pour sa convivialité et sa culture décontractée. Le respect et la courtoisie sont très importants. Il est également fréquent d'utiliser des expressions comme "Pura Vida" pour signifier "tout va bien" ou "la vie est belle". Lors des visites de sites religieux ou naturels, une tenue vestimentaire modeste est appréciée.

### **Pourboires :**

Bien que le service soit souvent inclus dans les factures (10% en général), il est courant de laisser un pourboire supplémentaire dans les restaurants ou aux guides touristiques si vous êtes satisfait du service.

### **Électricité & Eau :**

Le Costa Rica utilise des prises de type A et B avec une tension de 120V. Il est conseillé de vous munir d'un adaptateur. Concernant l'eau, il est généralement sûr de boire de l'eau du robinet dans les zones urbaines, mais il est préférable de privilégier l'eau en bouteille dans les régions rurales.

### **Décalage Horaire :**

Le Costa Rica est à UTC -6. Le décalage horaire avec la France est de - 7 heures en hiver, et de - 8 heures en été.

*Note : Il est important de respecter la nature lors de vos visites au Costa Rica, notamment en ne touchant pas les animaux sauvages, en ne laissant aucun déchet derrière soi et en suivant les règles des parcs nationaux et des réserves naturelles. Le pays est connu pour sa biodiversité et il est essentiel de préserver cet environnement unique. En ce qui concerne les plages, certaines zones autour des parcs nationaux sont protégées, il est donc recommandé de respecter les consignes locales concernant la baignade ou la collecte de coquillages et de coraux.*

*\*Note : Le cours de la monnaie est à titre indicatif et peut varier.*

# INFOS PRATIQUES

## PANAMA

### Langue :

La langue officielle du Panama est l'espagnol. L'anglais est également largement parlé, notamment dans les grandes villes comme Panama City et les zones touristiques, en raison de l'influence historique du Canal de Panama.

**Monnaie :** 1 EUR = 1,10 PAB (Balboa panaméen) environ - 1 PAB = 0,90 EUR environ.\*

À noter que le Dollar américain (USD) est la monnaie en circulation, tandis que le Balboa est uniquement utilisé pour les pièces.

**Climat :** (*en se basant sur le mois de départ en voyage accompagné*)

En mars, le Panama bénéficie d'un climat tropical chaud et humide, avec des températures comprises entre 25°C et 32°C. La saison sèche commence à cette période, ce qui en fait un moment idéal pour explorer les plages et les forêts tropicales.

### Coutumes Locales :

Le Panama est un pays accueillant avec une grande diversité culturelle. Le respect des autres et de leurs coutumes est essentiel, en particulier dans les communautés indigènes. Dans les lieux de culte ou lors de visites culturelles, il est recommandé de porter des vêtements modestes.

### Pourboires :

Comme au Costa Rica, un pourboire de 10% est souvent inclus dans les factures des restaurants. Cependant, un pourboire supplémentaire est bienvenu pour récompenser les chauffeurs et guides touristiques si vous êtes satisfait du service.

### Électricité & Eau :

Le Panama utilise des prises de type A et B, avec une tension de 120V. Il est conseillé de vous munir d'un adaptateur. L'eau du robinet est généralement potable dans les grandes villes, mais dans les zones rurales, il est préférable de boire de l'eau en bouteille.

### Décalage Horaire :

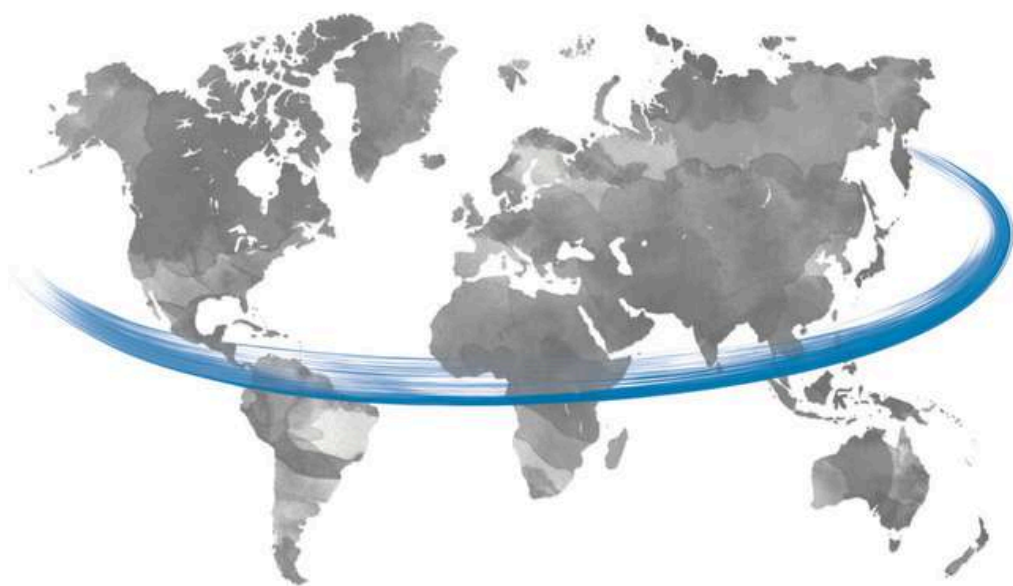
Le Panama est à UTC -5, avec un décalage horaire de - 6 heures par rapport à la France en hiver, et de - 7 heures en été.

*Note : Le Panama abrite plusieurs groupes indigènes. Lorsque vous rencontrez une communauté indigène, veuillez demander la permission avant de prendre des photos et de respecter leurs coutumes et modes de vie. Ces communautés attachent une grande importance à leur vie privée et à la préservation de leur culture. De plus, il est préférable d'acheter des souvenirs directement auprès des membres de ces communautés afin d'éviter toute exploitation. Dans les églises et autres lieux de culte, soyez respectueux en adoptant une attitude calme et en portant des vêtements appropriés, car ces espaces sont considérés comme sacrés. Enfin, étant donné les écosystèmes fragiles du Panama, notamment autour du Canal de Panama et dans les parcs naturels, veuillez à ne pas perturber la faune, à ne pas cueillir de plantes et à respecter l'intégrité des habitats locaux.*

*\*Note : Le cours de la monnaie est à titre indicatif et peut varier.*

# CIELS DU MONDE

L'Art des Grands Voyages



[www.cielsdumonde.com](http://www.cielsdumonde.com)

+33 (0) 1 83 87 30 82

[info@cielsdumonde.com](mailto:info@cielsdumonde.com)

