

# LE CANAL TRAIT D'UNION AVEC LA NATURE

PANAMA GIR 2027

09 JOURS / 07 NUITS

**DEPARTS GARANTIS A PARTIR DE 10 PARTICIPANTS**



CAPITALES TOURS  
22, rue du Roi de Sicile 75004 Paris  
Tel : 01.42.71.22.44  
[www.capitales-tours.com](http://www.capitales-tours.com)

LES ENTREPRISES  
DU VOYAGE 

 **APST**  
Garantie Totale des fonds déposés

## VOTRE ITINERAIRE



### DEPARTS



**BASE DE REALISATION :**  
MIN : 10 pers, MAX : 24 pers



## INVITATION AU VOYAGE...

*Le Panama, situé à la croisée des continents, est une destination captivante qui séduit par sa diversité naturelle et culturelle. Découvrez le légendaire Canal de Panama, une prouesse d'ingénierie qui relie les océans Atlantique et Pacifique. Explorez les jungles luxuriantes où cohabitent une incroyable variété de faune et de flore. Plongez dans l'histoire vibrante de Panama City, avec ses quartiers coloniaux et ses marchés animés. Rencontrez les communautés locales qui préservent leur culture et leurs traditions, où les habitants des régions rurales vivent en harmonie avec la nature. Offrez-vous des moments de détente sur les plages immaculées des îles caribéennes comme Santa Clara, ou sur les côtes paisibles de l'océan Pacifique. Le Panama vous promet une expérience de voyage inoubliable.*

## JOUR 1 – FRANCE



## PANAMA CITY

- Présentation des participants à l'aéroport.
- Formalités d'enregistrement et d'embarquement.
- **Décollage à destination de Panama City.**

*Panama City, capitale de la République de Panama, ressemble à une Miami latino avec ses gratte-ciel, mais révèle aussi une économie en pleine croissance. La métropole compte près d'un million d'habitants, et son agglomération regroupe 2 millions de personnes, dans un pays de seulement 4 millions d'habitants. Située sur la partie sud du pays, en bordure de l'océan Pacifique, la ville allie modernité et traditions.*

- Arrivée et accueil par votre guide
- Transfert et installation dans les chambres.
- **Diner libre.**
- **Nuit à l'hôtel.**

## JOUR 2 – PANAMA CITY



## ECLUSES DE MIRAFLORES



## PANAMA CITY

- **Petit-déjeuner.**
- **Départ pour la découverte du quartier colonial Casco Viejo, Vous aurez l'occasion d'apprécier l'histoire et l'architecture coloniales, ainsi que de visiter des églises, des musées, des places et des monuments historiques.**

*Le Casco Viejo, quartier historique et colonial de Panama City. Il est considéré comme un lieu touristique et d'une grande fierté pour le peuple panaméen, le quartier est d'ailleurs inclus dans la liste des sites du **patrimoine mondial de l'humanité de l'UNESCO** depuis 1997. Le Casco Viejo possède de nombreuses places et ruelles, des monuments historiques, des églises, des musées et des centres culturels. Devenu aujourd'hui un lieu cosmopolite, c'est le quartier le plus visité de la capitale.*

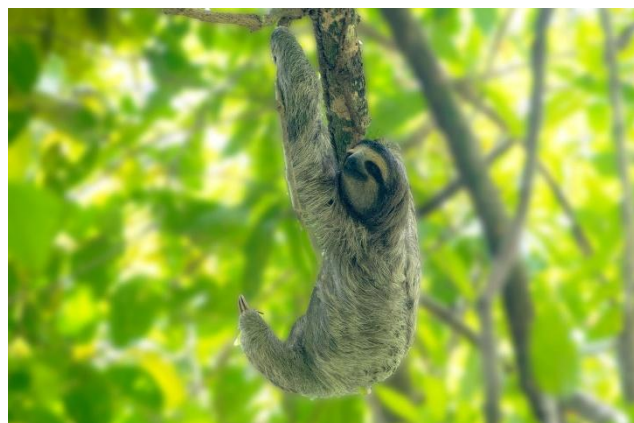




- **Balade à travers ses charmantes ruelles** pour y voir :
  - ✓ **la Plaza Herrera, cette place** est rebaptisée en mémoire de Tomás Herrera (1804-54), héros national qui a participé dans un acte émancipateur de l'Amérique du Sud. Au centre de cette place, on peut trouver sur un cheval en granite la statue de bronze du général
  - ✓ **la Plaza de Francia**, construite en 1922 rend hommage au rôle des Français dans la construction du Canal. Et **dégustation d'un raspado**, boisson rafraîchissante à base d'eau, de glace pilée et de sirop, souvent vendue par des vendeurs ambulants très appréciée des Panaméens.
  - ✓ **L'église de la Merced**, c'est la plus ancienne église catholique de la vieille ville. Sa façade est construite avec les pierres de l'ancienne église de 1671.
  - ✓ **L'église de San José**, Célèbre pour son autel en or et son style baroque
  - ✓ **Visite du musée de la MOLA**, plongez au cœur de la culture panaméenne en visitant le **musée de la Mola**. Ce musée unique met à l'honneur les **molas**, ces magnifiques panneaux textiles créés par le peuple **Guna**, célèbres pour leurs motifs colorés et leur incroyable finesse artisanale. Vous découvrirez **plus de 200 pièces originales**, chacune racontant une histoire sur la tradition, l'art et la cosmovision des Guna.
- Départ pour le **Marché de Fruits de Mer** (Mercado de Mariscos). Ce marché est le cœur de la pêche et des fruits de mer de la capitale où **vous dégusterez un délicieux ceviche à base de poisson frais, citron et oignons**.
- **Déjeuner dans un restaurant local.**
- **Départ pour la visite des écluses de Miraflores**  
*Inauguré en 2004, le centre des visiteurs des écluses de Miraflores est un bel édifice imposant situé à seulement 45-60m du canal et offrant une vue panoramique inégalée sur les écluses de Miraflores et la région environnante. Si vous voulez voir le canal de Panama de près, il n'y a pas de meilleur endroit que le centre des visiteurs de Miraflores.*  
*C'est une étape incontournable pour comprendre l'histoire et le fonctionnement de cette merveille d'ingénierie.*
- **Droit d'entrée au cinéma IMAX 3D** (immense écran du sol au plafond) pour visionner un documentaire de 40 minutes sur le canal du Panama
- **Temps libre sur le point d'observation panoramique donnant sur les écluses**,  
*Il est fascinant de regarder les gigantesques navires qui transitent entre l'océan Pacifique et l'Atlantique.*
- Retour à Panama City en fin d'après midi
- **Dîner.**
- **Logement à l'hôtel.**



- **Petit-déjeuner.**
- **Départ pour le parc de Soberanía.**  
*Véritable joyau de la forêt tropicale. Vous y découvrirez le Rainforest Discovery Center, construit en grande partie (70 %) à partir de matériaux recyclés provenant d'anciens bâtiments de la zone du canal (bois, métal). Vous aurez l'opportunité de monter au sommet d'une tour d'observation de 30 mètres de hauteur, offrant une vue imprenable sur la canopée et permettant d'observer de nombreuses espèces d'oiseaux ainsi que d'autres animaux.*
- La découverte se poursuit le long de la célèbre Pipeline Road, une piste mythique pour les passionnés d'ornithologie. Ce site exceptionnel vous offrira également la possibilité d'apercevoir divers mammifères (singes hurleurs, capucins, tamarins, paresseux), ainsi que des reptiles (lézards, serpents) et amphibiens.
- **Déjeuner au Gamboa Rainforest Resort, un lieu offrant une vue splendide sur la forêt environnante.**
- **Visite du premier sanctuaire de paresseux du Panama, symbole populaire du Panama.**  
*Vous en apprendrez davantage sur les programmes de conservation dédiés à cette espèce emblématique. Les passionnés de faune, de flore et de forêt tropicale pourront prolonger l'expérience en découvrant plusieurs « laboratoires vivants », permettant d'observer plus de 15 espèces de papillons. Vous aurez également l'occasion d'explorer un fascinant étang de grenouilles et d'en apprendre davantage sur les orchidées indigènes, véritables trésors de la biodiversité locale.*
- Retour à Panama City en fin d'après-midi.
- **Dîner libre.**
- **Logement à l'hôtel.**





- **Petit-déjeuner.**
- **Direction le lac Gatún.**

*Immense étendue d'eau au milieu de la jungle tropicale, le lac Gatún est l'un des lieux les plus fascinants du Panama. Créé artificiellement au début du XX<sup>e</sup> siècle lors de la construction du Canal de Panama, il est aujourd'hui l'un des plus grands lacs artificiels du monde. Entouré d'une forêt dense et préservée, le lac Gatún est également un paradis pour les amoureux de nature. On y observe une faune exceptionnelle : singes hurleurs, capucins, paresseux, crocodiles, tortues, oiseaux tropicaux, et bien plus encore.*

- **Excursion en bateau vers les îlots du lac**, dont l'illustre Monkey Island, où l'on peut voir différents types de singes s'approcher directement des embarcations. Les eaux calmes du lac offrent aussi une atmosphère paisible, idéale pour photographier la nature, respirer l'air pur et profiter de paysages tropicaux verdoyants.
- **Poursuivez ensuite votre aventure avec une immersion unique dans l'une des cultures indigènes les plus préservées du pays.** Reconnus pour leur artisanat raffiné, leur mode de vie en harmonie avec la nature et leurs traditions ancestrales, les Emberá offrent une rencontre authentique et inoubliable. Vous serez accueilli avec un accueil chaleureux, ponctué de musique et de danses traditionnelles
- **Déjeuner au sein de la communauté.**
- **L'après-midi sera consacrée à la découverte des savoirs traditionnels liés à la forêt** pour découvrir l'utilisation des plantes pour se nourrir, se guérir et s'habiller (accompagné de votre guide francophone et d'un membre de la tribu).
- **Pour clôturer cette rencontre enrichissante, assistez à une présentation de danses traditionnelles. Vous pourrez aussi acheter des souvenirs issus de leur artisanat.**

*L'artisanat Emberá, réputé pour ses sculptures sur bois, paniers tissés et bijoux en graines naturelles.*

- Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.
- **Dîner libre.**
- **Nuit à l'hôtel.**



## JOUR 5 – PANAMA CITY - JOURNEE LIBRE

- **Petit-déjeuner.**
- **Journée libre (déjeuner et dîner libres)** afin de profiter à votre rythme de Panama City, une ville dynamique qui offre aux voyageurs un mélange unique de modernité, d'histoire, de culture et également de nature au cœur de la métropole
- **Possibilité de vous rendre au parc naturel Metropolitain pour une randonnée (droit d'entrée non inclus environ 7 USD).**

*Véritable sanctuaire de nature au cœur de la métropole : la seule réserve naturelle tropicale située dans une capitale d'Amérique latine. Ce parc protégé de plus de 230 hectares est l'endroit idéal pour échapper à l'effervescence urbaine et respirer l'air pur de la forêt tout en explorant une incroyable biodiversité. En parcourant ses sentiers balisés, vous traverserez une forêt tropicale sèche et humide, où vivent plus de 250 espèces d'oiseaux, de nombreux mammifères, reptiles et amphibiens. Les amateurs de randonnée pourront choisir parmi plusieurs sentiers adaptés à tous les niveaux, comme le chemin du Mono Tití, qui vous mène jusqu'à un mirador panoramique offrant des vues spectaculaires sur la ville de Panama, la baie et le Canal de Panama.*



## JOUR 5 – PANAMA CITY - JOURNEE LIBRE (SUITE)

- Pour ceux qui le souhaitent (minimum 4 personnes) possibilité de participer à une journée d'excursion culturelle avec votre guide (réservation avant départ) :
  - ❖ **Départ pour Mi pueblito**  
Situé au pied du Cerro Ancón, Mi Pueblito est un complexe culturel qui met en valeur la richesse et la diversité des traditions panaméennes. Le site recrée trois zones représentatives : le village de l'intérieur du pays, la communauté afro-antillaise et la culture indigène, chacune avec son architecture typique, ses coutumes, ses vêtements et ses métiers traditionnels. C'est un lieu idéal pour découvrir, de manière visuelle et éducative, les différentes identités culturelles du Panama. La visite inclut des maisons traditionnelles, des places, des artisans locaux et des espaces illustrant la vie quotidienne des différentes régions du pays.
  - ❖ **Déjeuner dans un restaurant.**
  - ❖ **Dégustation d'un produit iconique du Panama : le café, notamment le prestigieux café Geisha.**  
Le café Geisha (Gesha) est un signe de luxe pour les amateurs de café, il est surnommé « Le Champagne du Café » pour ses notes aromatiques exotiques et raffinées.  
La visite comprend du matériel photographique, des activités interactives ainsi qu'une section consacrée aux cafés primés du concours « Best of Panama ». En fin d'expérience, une dégustation du Café Geisha vous sera proposée, accompagnée d'un dessert spécialement sélectionné pour sublimer ses arômes.
- Logement à l'hôtel.

## JOUR 6 – PANAMA CITY



## EL VALLE DE ANTON



## SANTA CLARA (180 km - 3h30 de route)

- Petit-déjeuner
- **Départ vers El Valle de Antón**, petit village de montagne situé dans le cratère d'un volcan éteint. Ce village est très connu pour son marché artisanal ainsi que son climat frais et ensoleillé.
- **Contemplation de Chorro el Macho**, une cascade de près de 30 mètres dont l'eau, selon la légende, est bénite. Découverte d'une autre partie de la jungle et observation de nombreuses espèces d'oiseaux.
- **Déjeuner dans un restaurant local.**
- **Flânerie dans le Mercado de Artesania**, riche en objets d'artisanat panaméen. Dégustation d'un duro, sorbet de fruits locaux servis dans de petits sacs.
- **Arrivée à Santa Clara.**
- **Dîner et nuit à l'hôtel en formule « TOUT INCLUS ».**

## JOUR 7 – SANTA CLARA

- Petit-déjeuner
- **Journée libre à la plage de Santa Clara en formule « TOUT INCLUS ».**
- Déjeuner et dîner.
- Nuit à l'hôtel.
- **SUR DEVIS : Possibilité d'extension en formule « TOUT INCLUS »**





- **Petit-déjeuner.**
- **Matinée libre pour profiter de la plage**
- **Déjeuner**
- Selon horaire aérien, transfert à l'aéroport de **Panama City.**
- Formalités d'enregistrement et d'embarquement puis **envol à destination de la France.**
- **Nuit à bord.**

## JOUR 9 – FRANCE

- **Petit déjeuner à bord**
- Arrivée en **France.**

## INFOS VERITE

*Pour des raisons techniques le sens du circuit ou l'organisation des visites peut être inversé ou modifié, mais sera néanmoins respecté. Les distances parcourues entre chaque étape sont importantes. Le rythme de ce circuit est très soutenu. Nous déconseillons donc ce type de circuit aux enfants de moins de 7 ans.*

Ce circuit est réalisé en partage avec d'autres partenaires (participants regroupés sur place).

# HEBERGEMENT

## LISTE DE VOS HÔTELS

➤ **Panama City :**

**Best Western Plus\*\*\*\* (normes locales) ou similaire,**

➤ **Santa Clara :**

**Gran Evenia Bijao \*\*\*\* (normes locales) ou similaire.**

*En tout état de cause, la liste définitive des hôtels vous sera communiquée lors de votre convocation. Des modifications concernant les hôtels sélectionnés peuvent être apportées, sous toutes réserves. Cependant, nous nous efforcerons de vous proposer effectivement des hôtels de catégorie équivalente.*

# DEVIS DE VOYAGE GIR 2027

## LE CANAL TRAIT D'UNION AVEC LA NATURE

### 09 JOURS / 07 NUITS

#### PRIX FORFAITAIRES 2027 : TARIF TTC

Mois	Date de départ	Paris	Province*
Janv.	27 (KL)	2 209 €	2 359 €
Mars	18 (KL/AF)	2 269 €	2 419 €
Sept.			
Oct.			
Nov.			
Déc.			

(\*) Transfert entre Orly et Roissy et vice versa à la charge des clients. Le préacheminement peut s'effectuer la veille du départ. Nous vous signalons que l'aéroport d'arrivée à Paris peut être différent de l'aéroport de départ, les vols de Paris pourront s'effectuer au départ de Paris Roissy et Paris Orly.

#### CAPITALES TOURS S'ENGAGE A ASSURER LES PRESTATIONS SUIVANTES :

##### Transport

- . Aérien : Paris / Panama City / Paris sur vols réguliers Air France/KLM, Iberia, Air Europa ou Avianca
- . Transfert : Aéroport / Hôtel / Aéroport

##### Hébergement

- : Hôtel 4 étoiles (NL) à Panama City et à San Clara
- : Chambre double avec bain ou douche

##### Repas

- : Pension selon programme du petit déjeuner du jour 2 au déjeuner du jour 8

##### Visites / Excursions

- : Mentionnées au programme
- : Transferts/transports terrestres en véhicule de tourisme adapté à la taille du groupe
- : Découverte du quartier colonial Casco Viejo (classé au Patrimoine de l'humanité de l'UNESCO) avec dégustation d'un raspado et d'un cevihe dans le marché aux fruits de mer
- : Visite des écluses de Miraflores
- : Visite du parc de Soberanía
- : Visite du premier sanctuaire de protection du paresseux, symbole populaire du Panama
- : Rencontre avec la communauté indigène Embera
- : Séjour balnéaire en formule TOUT INCLUS

##### Guides / Assistance

- : Guide francophone tout au long du circuit

##### Responsabilité civile

- : Generali n°AP 389 521

##### Caution APST

- : Garantie totale des fonds déposés

##### Services Capitales Tours

- : Carnet de voyage électronique (convocation, liste hôtels, programme, infos...)

##### Taxes et frais de dossier (à ce jour au 14/04/26)

- : Aéroport au départ de Paris ou Province (KL) : 490 € dont 350 € de YQ/O4
- : Aéroport au départ de Paris ou Province (KL/AF) : 460 € dont 350 € de YQ/O4

#### NOTRE PRIX N'INCLUT PAS :

##### Les boissons, les pourboires et les dépenses personnelles

##### Assurances

- : Assurance Multirisques (Annulation, Assistance, Rapatriement, Bagages) : 4 %
- : Assurance Multirisques (Annulation, Assistance, Rapatriement, Bagages) : 5 %
- : **AVEC GARANTIE COVID-19** (plus d'infos dans le contrat d'assurance) :
- : Garantie complémentaire – Maintien de prix (hausse taxes aéroport) : 20 €

##### Chambre individuelle

- : Supplément par personne : 469 €

##### Options facultatives (à réserver avant le départ)

- : Mi Pueblito + déjeuner + dégustation de café Geisha : 259 €
- : Extension balnéaire à Santa Clara : SUR DEVIS

#### DOCUMENTS DE VOYAGE NECESSAIRES :

Passeport en cours de validité pour les ressortissants français, valable 6 mois après la date de retour.



# CONDITIONS AU 22/04/2026

## A FAIRE FIGURER SUR NOS PROGRAMMES

### TARIFS

Tarifs établis au 22/04/2026 (hors hausses éventuelles des taxes d'aéroport et/ou du kérosène)

### MENTION A FAIRE FIGURER SUR TOUS NOS PROGRAMMES

Pour des raisons techniques, le sens du circuit ou l'organisation des visites peut être inversé ou modifié, mais sera néanmoins respecté.

### PRE/POST-ACHEMINEMENTS

EN AVION OU EN TGV, SELON DISPO

(Le train peut remplacer le TGV pour les villes non desservies par celui-ci)

Hors transfert gare/aéroport/gare ou aéroport/aéroport qui reste à la charge des clients.

Pour des raisons techniques, le pré- et/ou post- acheminement peut se faire la veille du départ ou le lendemain du retour : les frais d'hébergement ou de restauration sont à la charge du client.

Billets non modifiables et non remboursables.

### TAXES

**INTERNATIONALES** : Montant communiqué sous réserve de modification par les autorités gouvernementales et de hausse fuel éventuelles.

**En cas d'annulation avec des frais de 100%, nous ne pourrons plus rembourser la taxe YQ ou YR correspondant à celle des surcharges carburant et la taxe O4. Les compagnies aériennes refusent désormais de la rembourser car elle fait partie intégrante de la composante tarifaire.**

### CONDITIONS PARTICULIERES POUR LES DOCUMENTS DE VOYAGE NECESSAIRES

Depuis le 26 juin 2012, les autorités européennes imposent que tout passager ressortissant d'un pays de l'Union Européenne (sauf le Danemark, le Royaume-Uni et l'Irlande) devra présenter au contrôle frontière (PAF) un document officiel individuel. Le permis de conduire et le livret de famille ne sont pas des documents permettant de voyager.

Cette disposition implique qu'à compter de cette date, les mineurs qui se présenteront au contrôle frontière (PAF), même accompagnés de leurs parents, devront être obligatoirement titulaires de leurs propres documents de voyage.

Pour les personnes de nationalités autres que française, celles-ci doivent se rapprocher du consulat du pays visité afin d'être en règle, le jour du départ.

Les participants devront avoir pris soin d'être en règle avec les formalités d'entrée propres au(x) pays de destination.

**MERCI DE NOUS ENVOYER LES INFORMATIONS PASSEPORTS SUIVANTES,  
DES LA RESERVATION OU 2 MOIS AVANT LA DATE DE DEPART :**

- NOM
- PRENOM
- NUMERO DE PASSEPORT
- LIEU D'EMISSION DU PASSEPORT
- DATE D'EXPIRATION DU PASSEPORT
- DATE DE NAISSANCE DU PASSAGER
- SEXE
- NATIONALITE
- PAYS DE RESIDENCE
- SI VISA N° DE VISA LIEU ET DATE D'EMISSION DU VISA, LIEU DE NAISSANCE DU PASSAGER

**LES VALISES CONNECTEES :**

Les "smart bags", "smart luggage", "bagages intelligents" (bagages avec dispositifs de rechargement à batteries en lithium) peuvent être transportés à condition que les batteries soient amovibles. Dans le cas contraire, ils ne pourront être transportés.

Les voyageurs enregistrant un bagage connecté avec une batterie au lithium-ion amovible doivent l'enlever et l'emporter avec eux en cabine.

Ces informations pouvant évoluer, renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne avant votre départ.

**LA CIGARETTE ELECTRONIQUE :**

Les cigarettes électroniques sont interdites dans les bagages placés en soute des avions, mais restent autorisées en cabine. Selon les pays, l'utilisation et/ou le transport d'une cigarette électronique peut être strictement interdite ou fortement encadrée. Selon l'évolution des législations du pays de destination, nous vous conseillons de vous renseigner avant votre départ.

**Il est interdit de vapoter dans les lieux publics.** Il est également interdit de fumer dans les installations sportives extérieures. Pas de différence faite entre les cigarettes électroniques qui contiennent de la nicotine et celles qui n'en contiennent pas.

Plus d'informations : <https://www.routard.com/dossier-pratique-sur-le-voyage/cid137941-cigarette-electronique-quels-sont-les-pays-qui-l-interdisent.html> et <https://www.globaltobaccocontrol.org/e-cigarette/country-laws/view>

# PANAMA – L'ESSENTIEL

## QUAND PARTIR ?

	Janv.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Panama												
: favorable /  : moyen /  : peu favorable												

**ACHATS :** Les produits détaxés : cigarettes, hi-fi et appareils photos sont bien moins chers qu'en Europe de manière générale. Le port Cristóbal à Colón, la deuxième ville, constitue la deuxième zone franche d'Amérique, après les Caïmans. On rapportera le traditionnel tissu mola, aux multiples couleurs, brodé par les femmes de la tribu Kuna ou Guna. Les Emberá fabriquent aussi de jolis paniers et vanneries appelés cocobolos, et sculptent une noix caractéristique de la région, la tagua. Le reste de l'artisanat est surtout composé à base de bois. Un panama, bien qu'il soit fabriqué en Equateur, du café.

**AERIEN :** Environ 10h30 de vol selon compagnie aérienne.

**COURANT ELECTRIQUE :** 120 Volts, 50 Hz. Adaptateur nécessaire.



**DECALAGE HORAIRE :** Hiver : - 7h, été : - 6h.

**FORMALITES :** Passeport valable 6 mois après la date de retour pour les ressortissants français. Pas de visa pour les séjours inférieurs à 90 jours, mais vous devrez être en possession de votre billet de retour, et parfois justifier de moyens de paiement : carte de paiement, ou au moins 500 US\$ par personne en liquide, ou travellers cheques.

**LANGUE :** L'espagnol est la langue officielle, et on dénombre aussi des langues amérindiennes, 7 dialectes utilisés par les 7 ethnies. La majorité de la population parle couramment anglais.

**MONNAIE :** Le balboa, divisé en 100 centésimos. Emportez des dollars et privilégiez les petites coupures, car il est quasiment impossible de changer des euros, y compris dans les banques et les grands hôtels : le dollar fait office de monnaie locale. On peut aussi se procurer des dollars directement

après des distributeurs automatiques des banques avec sa carte Visa, MasterCard ou American Express. On trouve parfois même des distributeurs automatiques dans les grands hôtels.

**POURBOIRES :** Le service n'est généralement pas inclus : un pourboire de 10 à 15 % est conseillé dans les bars et restaurants. Au bagagiste de l'hôtel, on laissera un pourboire d'environ 0,50 €.

**SANTE :** Aucun vaccin n'est exigé mais la vaccination contre la fièvre jaune est recommandée par les autorités sanitaires. Elle est même exigée des voyageurs qui se rendent du Panama au Brésil. Attention au paludisme, frontalière de la Colombie, est touchée). Aucun vaccin obligatoire à ce jour. Merci de vérifier les formalités sanitaires auprès de l'Institut Pasteur (<http://www.pasteur.fr/fr>).

**SECURITE :** La situation climatique, politique, sanitaire, réglementaire de chaque pays du monde pouvant changer subitement et sans préavis nous vous invitons à consulter avant votre départ les sites Internet suivants afin de prendre connaissance des éventuelles restrictions, obligations ou tout simplement des informations relatives à votre destination.

<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/>

**TELEPHONE :** Indicatif +507.

**VETEMENTS :** Choisissez des vêtements légers et confortables pour la journée. Ajoutez un pull-over pour les musées, centres commerciaux, restaurants... souvent très climatisés ! Prévoyez également une polaire, voire un coupe-vent, pour les soirées en altitude dans la région de Boquete.

### Ambassade du Panama

145, avenue de Suffren, 75015 Paris - Tél. : 01-45-66-42-44 - Courriel : [ambassade.panama@orange.fr](mailto:ambassade.panama@orange.fr)

### Consulat général du Panama

11, quai des Belges, 13001 Marseille - Tél. : 04-91-90-05-84

### Consulat honoraire du Panama

37, quai de Paludate, BP 89, 33038 Bordeaux - Tél. : 05-57-80-88-08 - Courriel : [consuladobx.franca@millesima.com](mailto:consuladobx.franca@millesima.com)