

RENCONTRE DU CHAMANISME MONGOL  
ENTRE PARTAGE DE VIE AVEC LES NOMADES ET IMMERSION DANS LA NATURE

Du 09 au 24 septembre 2023

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)

Ce voyage est volontairement orienté vers la rencontre du chamanisme Mongol. C'est certainement une des pratiques les plus anciennes et authentiques. Nous allons rencontrer deux chamans expérimentés, une femme et un homme, qui vont nous immerger dans leur rituels et leur monde des Esprits. Chaque participant pourra rencontrer individuellement un chaman en plus de toutes les pratiques collectives.

Une expérience extraordinaire vous attend !!

De plus, nous allons parcourir en train la route du Trans-Mongolien! Réputé être la plus belle partie du célèbre Transsibérien !

Ce voyage en Mongolie par le Trans-Mongolien nous permet de voyager dans les plus beaux sites et paysages autour de chemin de fer vers le sud et le désert du Gobi !



Rencontrer la Mongolie et ses Esprits ne serait pas complet sans une immersion chez les familles nomades.

Nous allons passer 5 jours loin du monde, chez la famille de Pombaga, dans un parc national. (photo ci-dessus) Ici, nous pouvons retrouver les gestes éternels des nomades et les faire siens. L'immensité de la Nature tout autour, nous renvoie à la fois à notre condition si modeste d'humain en même temps qu'elle nous intègre au Tout. Nous allons chez deux autres familles aussi durant le voyage, pour constater à la fois l'immuabilité des conditions nomades et de l'organisation pastorale en plus de rencontrer plusieurs familles mongoles aux sourires attachants.

Le milieu humain et naturel est propice à la pratique chamanique.

Afin d'aller encore plus loin dans la rencontre de ce pays et de son Esprit, nous allons pratiquer le Bouddhisme tel qu'enseigné par une nonne du monastère de « Khamriin khiid », sur un lieu sacré appelé Shambala, ou point d'énergie, au sud du pays. Tout cela sera vécu en marchant dans la nature des steppes et en prenant du temps chez nos hôtes.

## POINTS FORT DU SEJOUR :

- Traversée de la Mongolie avec le célèbre train : **Trans-Mongolien**
- 6 jours avec **deux chamanes**: des entrevues en privée, des rituels, du tambour...en contact direct avec la tradition du chamanisme Mongol.
- Trois régions visitées : au nord le Parc national de Terelj, le Parc Khustai où ont été réintroduit les célèbres **chevaux de Prjevalski**
- au sud le **désert de Gobi**
- Des rencontres fortes avec les nomades, deux chamanes et une **nonne bouddhiste**
- Des pratiques et enseignements chamaniques
- Un enseignement sur le bouddhisme Mongol; pratique guidée de la **méditation**
- Une **équipe locale** solide et amicale
- Des **randonnées simples** dans les steppes, les forêts et le milieu semi-aride...



### **Jour 1. 9/09 Départ de Paris-Vol vers Oulan Bator**

### **Jour 2: 10/09 Arrivée à Ulaanbaatar-Terelj National Park 100 kms**

Arrivée à Oulan-Bator, rencontre à l'aéroport avec notre équipe locale. Nous quittons de suite la ville pour aller vers le Parc National de Terelj.

Nous pouvons faire une petite randonnée facultative autour du campement de yourtes ou simplement nous reposer.

Nuit sous la yourte de famille de Pambaga, PD, Déjeuner et Diner  
2h de route

### **Jour 3: Journée complète de partage avec la famille ; 2-3 heures de marche possible**

Profitez de ces belles journées pour vous familiariser avec le **quotidien des nomades**, et selon votre convenance, prendre part vous-même aux différentes tâches qui y sont liées ; par exemple – selon la saison – la **traite des vaches**, la préparation des repas, la confection d'*aaruul* (indéfinissable : il ne vous reste qu'à le goûter !), etc. Profitez de la beauté de la nature et de l'air frais.

La première rencontre avec la Chamane Tserenkhoo

Présentation de son histoire personnelle et explication de la symbolique du costume.

Rituel chamanique -célébration du Soleil.

Nuit et repas sous la yourte d'hôtes de famille Pambaga

#### **Jour 4: 12/09 Randonnée à pied ou à cheval et dégustation de Khorkhog**

En matinée, rituel chamanique - célébration du Soleil.

Une journée encore avec la famille de Pambaga mais aussi une balade à pied.

Faire du cheval sera possible ici selon votre envie. (en option)

En matinée, rituels chamaniques

C'est le jour de la dégustation de la cuisine traditionnelle.

Pambaga va cuisiner **Khorkhog** : De mouton, qui tient une place majeure dans la cuisine mongole. Le khorkhog est un plat traditionnel qui demande une préparation culinaire un peu différente. Des morceaux de viande, des épices et des légumes sont intercalés avec des pierres précédemment chauffées dans un feu, et disposées dans une grande marmite ou dans un bidon. Le récipient est ensuite fermé solidement. Au bout de 20 min la viande est cuite et prête à être mangée. Avant de déguster le plat, il est conseillé de prendre les pierres chaudes dans les mains car elles ont des vertus pour l'amélioration de la circulation du sang ainsi qu'un apport d'énergie.

Petite randonnée dans le Parc National de Terej où nous pouvons découvrir l'étendue de la steppe et l'organisation des éleveurs habitant sous yourtes.

L'après-midi, Consultations individuelles et cercle de parole avec le chamane.

Nuit sous la yourte de la famille Pambaga, PD, Déjeuner et Diner



#### **Jour 5: Voyage chamanique**

En matinée, cérémonie chamanique de protection et de bénédiction pour tout le groupe.

L'après-midi : promenade à pied dans la vallée.

Exercices énergétiques.

En soirée Tserenkhoo fait le culte chamanique collectif autour du feu suivi d'un voyage au tambour

Nuit sous la yourte de famille Pambaga.





**Jour 6: 14/09 la journée avec la famille**

Priant au soleil du matin, Tserenkhoo fait le rituel de clôture du voyage chamanique : « la route blanche » pour le bénéfice de tous les participants qui reprennent la route le matin suivant.

Une journée avec la famille de Pambaga et balade à cheval possible selon votre envie.

Nuit sous la yourte de la famille Pambaga.

**Jour 7 : 15/09 Terelj -Parc Khustai**

Un bon petit-déjeuner mongol en famille et vous repartirez en route pour le **Parc National de Khustai** (3h), où vous pourrez admirer les célèbres **chevaux de Prjevalski**, réintroduits à l'état sauvage en Mongolie dans les années 1990 après avoir été capturés pour les zoos jusqu'à leur disparition totale en milieu naturel. Marche dans le Parc National de Khustai où nous pouvons observer les ancêtres des chevaux Mongol dans leur milieu naturel.

Repas compris : déjeuner, dîner

Temps de trajet : environ 2-3 heures 200 km)

Hébergement : campement de yourtes

Campement de yourtes aménagées pour recevoir les voyageurs. 2 à 5 lits par yourte. Lits, draps et couvertures fournis, sanitaires à partager (douches, lavabos, toilettes), eau chaude aléatoire.

Restauration simple, selon l'approvisionnement.

Nuit en camp touristique dîner en restaurant

**Jour 8 : Parc Réserve de Khustai**

Ce matin, nous prenons la voiture pour nous diriger vers les anciennes tombes dites turques, qui sont les restes d'une ancienne tribu qui existait dans cette région entre le VIe et le IXe siècle. Et puis, nous arrivons chez la famille d'éleveurs nomades et découvrirons leur mode de vie. La nuit sous la yourte au bord la rivière Tuul .

**Jour 9 : 17/09 Voyage en train vers le désert de Gobi. 350 kms**

Nous partons pour la gare d'Oulan Bator, assez tôt le matin.

Départ en train pour la ville de Choir dans cet Aimag (Province) de 109.500 km<sup>2</sup>, et 52400 habitants situé à l'Est du Gobi, il est frontalier avec la Chine au sud. Dornogobi aimag est couvert d'une végétation habituée à la sécheresse et aux vents de poussière ou de sable.

Transfert en minibus : 1h30

Train 5h30 de trajet. (Horaire de train : UB : 17h20 Arrivée à 21H40) **350 kms**

Nuit en hôtel local à Choir, Déjeuner en restaurant à UB, dîner pique-nique dans le train



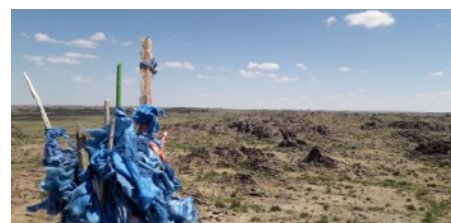
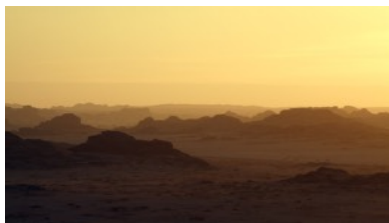
### **Jour 10: Chamans dans le désert de Gobi :**

**Le Parc Ikh Nartiin Chuluu Nature (IkhNart)** est une réserve naturelle située dans le Dornogobi Aimag ou de l'Est de la Province du Gobi au sud de la Mongolie. Nous prendrons le temps de nous immerger dans cette nature semi-aride.

Nous avons un trajet de 80 km en matinée pour rejoindre le parc où nous installerons notre camp.

Fondée en 1996, Ikh Nart couvre une superficie d'environ 66.000 hectares de milieux steppiques prairies et semi-désertiques et abrite l'une des dernières populations de moutons Argali. **Ikh Nart** protège une grande diversité de plantes et d'espèces animales, dont 33 mammifères, 6 reptiles, 125 oiseaux, et plus de 200 plantes. Les espèces animales mises en évidence et menacées sont les suivantes: moutons Argali, bouquetins Sibérien, gazelle à goitre, âne sauvage asiatique, putois marbrés, blaireau Eurasien, vautour moine et de nombreux autres. Depuis quelques années, l'Académie mongole des sciences et la Fondation de Zoologie de Denver collaborent à la mise en œuvre d'un projet de recherche sur une longue période autour de ce parc national.

Après le temps de notre installation des tentes nous pourrons partir marcher un peu dans le Parc.



Nous partons à la découverte de cette si belle Nature. Pour profiter pleinement de ce milieu naturel d'exception, nous dormons sous tente, seuls sous le ciel étoilé du désert. Les tentes trois places servent pour deux personnes. Les matelas, des auto-gonflant, offrent une bonne protection.

Nuit : sous la tente (ou à la Belle étoile!), P.D., Déjeuner et Diner préparé par notre équipe locale.

**Ces deux journées avec le chaman dans le Gobi: prédiction pour la vie au monde, consultation individuel, cercle de parole et Culte à l'esprit de la nature.**

**Jour 11:** 19/09 Pratique autour du chaman et randonnée dans le parc D'Ikh Nart



Découvrir cet endroit étonnant où de majestueuses stèles de granit semblent avoir été posées en des temps immémoriaux par quelque civilisation de géants et soirée sous le ciel étoilé, gardé de toute pollution lumineuse.

Nuit : sous la tente (ou à la Belle étoile!), PD, Déjeuner et Diner

**Jour 12:** 20/09 Départ pour SHAMBALA, ou Point d'énergie : lieu sacré Chamanique et Bouddhiste



Départ en voiture jusqu'à Hamariin khiid et Shambalyn oron. Khamariinkhiid « *monastère du contrefort* » a été construit en 1821, par le 5ème khutagt du Gobi, Danzanravjaa et sa pièce Saran Khokhoo a été jouée ici. (Danzanravjaa a écrit la pièce de théâtre **La bibliothèque du Coucou lunaire**, "*Saran Khokhoo Namtar*" en 1830. À sa mort, Tudev, son serviteur, en sauva le texte, ainsi que les objets sacrés du monastère. Ces biens furent ensuite conservés par ses descendants, avant d'être remis au jour en 1990. La pièce a été jouée à plusieurs reprises dans ce monastère du vivant du Noyon Danzanravjaa.) Longue journée de route à travers le désert du Gobi et sa vie singulière.

**Jour 13:** 21/09 SHAMBALA, ou Point d'énergie : lieu sacré (au moment de l'équinoxe)

L'endroit à ne pas manquer lors de notre visite dans le Gobi est le lieu sacré du SHAMBALA. C'est un centre d'énergie, considéré comme un point sacré, chargé d'énergie spirituelle. Situé au sud de la ville de Sainshand à côté du Monastère bouddhiste Khamar. Cet endroit est un grand lieu de culte et de pèlerinage. Il existe une série de gestes rituels et de pierres pour que chaque visiteur puisse rétablir ses forces d'énergies positives et la sérénité spirituelle. Visite du Monastère khamariinkhiid et Shambaliin oron.

Nuit sous la yourte d'hôtes repas cuisiné par la famille



**Jour 13: 22/09 Journée autour de centre d'énergie et « Mont de Souhait »**

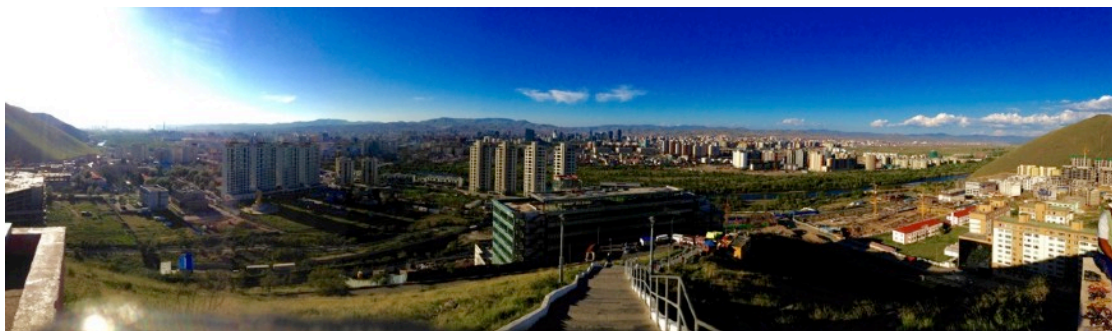
Méditation guidées par la nonne Bouddhiste dans le centre énergétique. Explication des différentes doctrines bouddhistes.

Visite et marche silencieuse au Mont de Souhait. Pratique de méditation sur le centre d'énergie.

Transfert en voiture vers la gare en fin de journée

Nuit dans le train repas pique-nique

***PS : Nous prenons le train pour UB pour une arrivée le lendemain matin à 7h***



**Jour 14: 23/09 L'arrivée à UB en matinée**, installation à l'hôtel. Après un **temps libre** pour se doucher et se reposer, nous partons à la découverte de la capitale où nous pouvons effectuer nos derniers achats. Nous assisterons à 18h au célèbre **spectacle d'Arts traditionnels de Tumen Ekh** de 1 heure, dans lequel nous découvrons la Mongolie au travers de ses danses traditionnelles, chants diphoniques, musique instrumentale, chansons et numéro de contorsion.

Nuit : Hôtel standard local 3\*, à Oulan-Bator

Repas : Déjeuner et dîner au restaurant.

**Jour 15: 24/09** Départ vers l'Europe-Arrivée à Paris

**Prix du voyage : 3145 €** pour un groupe à partir de 10 personnes

(seulement en cas de maintien du tarif aérien calculé à 1100 € et du taux de change €/€ à 1/1,08 au 21/03/23)

Prévoir un supplément de 60 € pour 9 participants et 155 € pour 8

Supplément single : pour les 3 nuits en hôtels et 1 en camp de yourte où c'est possible ; 185 €

Association de Tourisme MANDALA VOYAGES - le Village- 04420 Prads Haute Bléone

Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023 73800 FRANCIN

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019

Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA police 4000713451 / 0 - 93199 Noisy le Grand -

R.C.P. : MUTUELLES DU MANS - police A3.056.234 - 72000 LE MANS





### Ce prix inclut

1. Vol international Paris-Oulan Bator
2. Accompagnateur en Montagne Français
3. Déplacements en voiture/minibus de tourisme avec chauffeur.
4. Interprète francophone durant l'intégralité de votre séjour.
5. Tous les repas hors ceux pris à Oulan Bator.
6. Thé et café durant la journée
7. Eau potable par filtration. 1,5 litre par jour
8. Randonnée à pied guidée.
9. Taxes d'entrée des parcs.
10. Visites guidées des sites.
11. Les nuitées
12. Spectacle de danse et chant traditionnels mongols.

### Ce prix n'inclut pas

1. Frais de passeport & Visa
2. Assurance rapatriement
3. Assurance voyage
4. Taxes d'aéroport
5. Extra boissons / alcools
6. Appels téléphoniques
7. Sac de couchage
8. Toute excursion non mentionnée

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)