

STEPPE, NOMADES ET ESPRITS DE MONGOLIE
ENTRE PARTAGE DE VIE AVEC LES NOMADES ET IMMERSION DANS LA NATURE/ESPRITS DE CE PAYS

Du 23 août au 7 septembre 2025

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



Voyager en Mongolie, c'est aller à la rencontre de la steppe et de ses habitants, les nomades. Nous passerons du temps avec eux dans cette nature si forte dans laquelle ces éleveurs s'occupent de leurs troupeaux à dos de cheval. Nous pourrions même participer à leurs travaux quotidiens et marcher dans cet espace unique.

Ce voyage va aussi à la rencontre de l'Esprit Mongol. Le Chamanisme d'abord, qui est certainement une des pratiques les plus anciennes et authentiques existant encore dans le monde mais nous découvrirons aussi leur enseignement du Bouddhisme Himalayen tel qu'adapté à cette région. Nous allons rencontrer un chaman expérimenté, qui va nous immerger dans leurs rituels et leur monde des Esprits. Chaque participant pourra rencontrer individuellement le chaman en plus de toutes les pratiques collectives.

Une expérience extraordinaire vous attend !! Et dans un deuxième temps, c'est un moine Bouddhiste qui nous suivra dans le sud du pays, aux portes du désert de Gobi.

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

Nous allons passer 4 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.

Et toujours, des temps de marche dans la steppe où nous garderons le contact avec notre nature intérieure...

POINTS FORT DU SEJOUR :

- Traversée de la Mongolie avec le célèbre train : **Trans-Mongolien**
- 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** en passant par la **Réserve de Ikh Nart** où nous dormirons.
- Des rencontres fortes avec les **nomades**, un **chamane** et un **moine bouddhiste**
- **4 jours** avec un **chaman**: des entrevues en privé, des rituels, du tambour...en contact direct avec la tradition du chamanisme Mongol.
- **4 jours** avec un **moine** : Une information sur le bouddhisme Mongol; pratique guidée de la **méditation** et de leur rituels
- Une **équipe locale** solide et amicale
- Des **randonnées simples** dans les steppes, les forêts et le milieu semi-aride...



Jour 1. 23/08 Départ de Paris-Vol vers Oulan Bator

Jour 2: 24/08 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 où nous sommes accueillis chez une famille nomade.

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

Nuit sous la yourte de famille de Pombaga, petit-Déjeuner et Diner en yourte et Déjeuner en pique-nique.

2h de route en véhicule privés

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 le Chamane Anarshi.

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

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: 26/08 Randonnée à pied ou à cheval et dégustation de Khorhkhog

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 Terelj 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 chaman.

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 Anarshi fait le culte chamanique collectif autour du feu suivi d'un voyage au tambour

Nuit sous la yourte de famille Pambaga.



Jour 6: 28/08 la journée avec la famille

Priant au soleil du matin, Anarshi 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 : 29/08 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 en véhicules privés

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 les véhicules privés 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 découvrons leur mode de vie. Nuit sous la yourte au bord la rivière Tuul .

Jour 9 : 31/08 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 km², 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. (*Horaires de train : UB : 17h20 Arrivée à 21H40*) **350 kms**

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

Jour 10: 01/09 Avec le moine Bouddhiste dans le désert de Gobi : nous allons passer 4



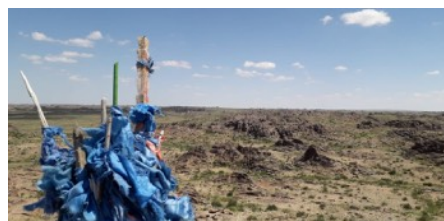
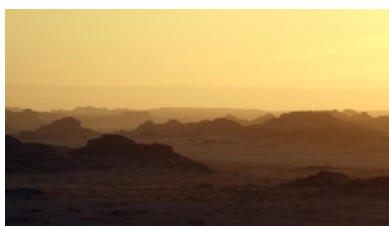
jours avec le moine dans le Gobi : il nous présentera les pratiques courantes dans ce pays: prédiction pour la vie au monde, consultation individuel, cercle de parole et Culte à l'esprit de la nature.

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!) avec de bons matelas, P.D., Déjeuner et Diner préparé par notre équipe locale.

Jour 11: 02/09 Pratique autour du moine 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: 03/09 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 après la période soviétique. 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: 04/09 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 14: 05/09 Journée autour de centre d'énergie et « Mont de Souhait »

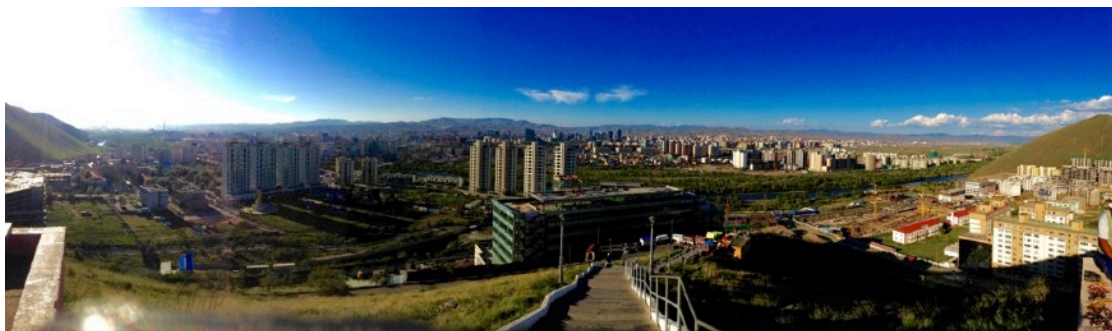
Méditation guidées par le moine Bouddhiste dans le centre énergétique. Explication des différentes doctrines bouddhistes.

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 15: 06/09 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 assistons 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 16: 07/09 Départ vers l'Europe-Arrivée à Paris

NB : Chaque jour en fonction des conditions météorologiques, du chaman et du moine nous pouvons être amené à adapter nos horaires de pratique et notre programme.



Prix du voyage : 3295 € pour un groupe à partir de 10 personnes
(seulement en cas de maintien du tarif aérien calculé à 1150 € et du taux de change €/€ à 1€/1,04\$ au 01/2/25)
Prévoir un supplément de 65 € pour 9 participants et 215 € pour 8 participants.
Supplément single : pour les 3 nuits en hôtels et 1 en camp de yourte où c'est possible ; 185 €
Si le nombre minimum d'inscrits (8 dans ce cas) est atteint rapidement, il est possible d'envisager une réduction jusqu'à 200 € sur le prix du billet d'avion. (Faisant un voyage au prix total de 3095 €)

Ce prix inclut

- ✓ Transport aérien Paris Oulan Bator
- ✓ Tous les transports internes selon le programme
- ✓ Tous les hébergements et les repas selon les itinéraires hors Oulan Bator
- ✓ Guide francophone
- ✓ Le chaman et le moine
- ✓ Eau potable
- ✓ Droits d'entrée
- ✓ Spectacle d'un ensemble de chants et de danses traditionnels

Ce prix n'inclut pas

1. Assurance assistance/rapatriement (obligatoire)
2. Assurance voyage : annulation et bagages (recommandée)
3. Taxes d'aéroport
4. Extra boissons / alcools
5. Appels téléphoniques
6. Sac de couchage
7. Toute excursion non mentionnée
8. Pourboires et gratifications, les offrandes pour la cérémonie: compter environ 60-70 €

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

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