



PRÊT À PARTIR

Créateur de voyages depuis 1948

« MONGOLIE CHAMANE & SPIRITUELLE »

du 19 au 28 juin 2020

Un parcours initiatique sur des lieux sacrés, méditations avec des moines bouddhistes, visite de monastères, rencontres et rituels avec des chamanes, partage de la vie quotidienne avec une famille d'éleveurs de yacks, initiation à la calligraphie Mongole et un enseignement au quotidien issu des Traditions Ancestrales, participeront à nourrir votre âme, à ouvrir votre cœur et à régénérer le corps.

Voyage en groupe 10-16 participants

Accompagnement par :

Brigitte HENDRICKS spécialisée en développement/épanouissement personnels, en chamanisme, en méthodes d'éveil psychocorporel énergétique et spirituel.

&

Perrine MULLER, photographe et blogueuse professionnelle saura capturer les moments clés et les vécus d'exception de votre voyage.



SAS OBJECTIF LUNE au capital de 232 928 € dont le siège social est sis Route de Nancy 54840 GONDREVILLE, inscrite au RCS de Nancy sous le n°393 414 677, TVA INTRACOM FR 35 393 414 677; titulaire de l'immatriculation Atout France n°IM054100003 et d'une garantie financière auprès de l'APST

représentant légal: SAS PRET A PARTIR, elle meme représentée par la SA SOCIETE FINANCIETE ET INDUSTRIELLE PIOT-SOFIP, elle meme représentée par son PDG Monsieur François PIOT

1. Descriptif programme court

Jour 1: Départ de PARIS

Jour 2 : Arrivée à Oulan Bator

Jour 3: Oulan Bator – Gobi du Centre

Jour 4: Gobi du Centre : méditation, excursion vers le lac Taraa

Jour 5: Gobi du Centre – Monastère de Shankh

Jour 6 : Shankh – Vallée de l'Orkhon – Monastère de Tuvkhun

Jour 7 : Vallée de l'Orkhon – Atelier Calligraphie

Jour 8 : Vallée de l'Orkhon – Karakorum

Jour 9 : Karakorum – Oulan Bator

Jour 10 : Départ d'Oulan Bator

Le programme concernant l'enseignement transmis par Brigitte (détaillé ci-dessous), sera adapté en fonction des événements et des circonstances rencontrées.

2. Programme détaillé

Jour 1. Vendredi 19 juin

Départ de PARIS CDG sur la compagnie russe AEROFLOT

Envol à 11h30, arrivée à Moscou à 16h20 / correspondance / envol à 18h35 (nuit en vol)

Jour 2. Samedi 20 juin – Arrivée à Oulan-Bator

(50 km)

Arrivée à l'aéroport international « GENGIS KHAN » à 05h40

Accueil par notre guide-interprète et transfert au centre-ville

Installation à l'hôtel (early check-in), petit-déjeuner – [Présentation des 2 accompagnatrices, de notre guide, des participants, programme, échanges.](#)

En fin de matinée, nous visitons le **monastère de Gandan**, cœur historique et spirituel de la ville, surplombe le centre-ville et s'insère entre quartiers de yourtes et quartiers plus modernes. [Pratique de méditation dynamique.](#)

Déjeuner en ville dans un restaurant mongol

Nous faisons une promenade à l'ancienne place rouge d'OulanBator et arrêt au pied du parlement mongol, devant la statue grandiose de Gengis Khan et de ses officiers.

Dans l'après-midi nous visitons le **musée d'Ethnographie.**

18h00-20h00 : mise à disposition d'une salle de réunion à l'hôtel

[Bilan personnalisé et partage de groupe.](#)

[En fonction des besoins, mise en place des pratiques énergétiques d'autorégulation, de régénération, automassage, méthodes d'équilibre des 3 Trésors.](#)

+ Dîner à l'hôtel « Bayangol » et nuit en DOUBLE, TWIN ou SINGLE

SAS OBJECTIF LUNE au capital de 232 928 € dont le siège social est sis Route de Nancy 54840 GONDREVILLE, inscrite au RCS de Nancy sous le n°393 414 677, TVA INTRACOM FR 35 393 414 677; titulaire de l'immatriculation Atout France n°IM054100003 et d'une garantie financière auprès de l'APST

représentant légal: SAS PRET A PARTIR, elle meme représentée par la SA SOCIETE FINANCIETE ET INDUSTRIELLE PIOT-SOFIP, elle meme représentée par son PDG Monsieur François PIOT

Jour 3. Dimanche 21 juin – Oulan-Bator – Gobi du Centre

(270 km / 4h30) Petit-déjeuner à l'hôtel – [Eveil psychocorporel énergétique, yoga tibétain et Rituel d'Alliance et d'harmonisation des systèmes du corps.](#)

En matinée, nous allons **rencontrer un Chaman** et assister aux rituels chamaniques.

[Protocole alchimique d'autoguérison en 3 étapes. Respiration rythmée et souffles conscients.](#)

Départ en véhicule privatisé en direction de l'un des 33 « Gobi » de Mongolie (terme qui signifie « désert » en mongol), le Gobi du Centre !

Déjeuner sur la route à 180km d'Oulan-Bator dans un « Guanz » (restaurant local typique du pays)

Halte dans la réserve naturelle de Khogno Khan pour y visiter les **ruines du monastère d'Erdene Khamba**. [Méthodes d'éveil des sens subtils et rituels de connexion à la nature, aux lieux et à Soi.](#)

En fin d'après-midi, nous arriverons au campement SWEET GOBI (Out of NowHere Camps), une structure nomade unique de yourtes authentiques, naturelles et confortables, loin de toute civilisation moderne !



Les geolodges Out of NowHere sont des camps de yourtes hauts de gamme et nomades. Sans structures fixes, leurs emplacements peuvent changer d'une année à l'autre. Leurs particularités :

- l'aspect écologique d'une part ; l'absence de douches, remplacées par un service de serviettes chaudes, de même que les toilettes sèches, permettent une gestion plus intelligente et parcimonieuse de l'eau

- l'aspect participatif des éleveurs nomades voisins d'autre part ; toutes les activités proposées se font avec le concours actif des familles alentours

Ces camps ont été montés grâce au travail de petits artisans et ONG locales (yourte, bois, feutre, tente...).

Détente sous votre yourte dans un cadre exceptionnel entre la Pyramide Noire « Shireet » et la langue de sable des dunes de Burden Els.

[Bilan personnalisé sur les différents plans et rituels d'harmonisation des systèmes énergétiques, construction du Totem intérieur et équilibre des 4 éléments.](#)

Dîner sous la Grande Yourte – [Méditation sous la voûte étoilée](#)

Nuit feutrée sous la yourte en DOUBLE, TWIN ou SINGLE

Jour 4. Lundi 22 juin – Gobi du Centre

Journée de MEDITATION et PHILOSOPHIE bouddhiste

Lever matinal pour marcher vers les dunes sereines, tout en calme et en apaisement, à l'heure du lever du soleil. [Eveil psychocorporel énergétique, yoga tibétain et Rituel d'Alliance et d'harmonisation des systèmes du corps.](#)

Nous allons profiter de la tranquillité de l'environnement pour faire une **méditation guidée** par un moine bouddhiste + **initiation au Yoga**

Petit-déjeuner à la Yourte-restaurant

SAS OBJECTIF LUNE au capital de 232 928 € dont le siège social est sis Route de Nancy 54840 GONDREVILLE, inscrite au RCS de Nancy sous le n°393 414 677, TVA INTRACOM FR 35 393 414 677; titulaire de l'immatriculation Atout France n°IM054100003 et d'une garantie financière auprès de l'APST

représentant légal: SAS PRET A PARTIR, elle meme représentée par la SA SOCIETE FINANCIETE ET INDUSTRIELLE PIOT-SOFIP, elle meme représentée par son PDG Monsieur François PIOT

Randonnée pédestre énergétique sur les dunes d'Elsen Tasarkhai en direction du lac Taraa. [Equilibre du Totem et des 4 éléments](#). [Protocole d'autoguérison de libération émotionnelle, des pensées conflictuelles et de régénération en 3 étapes](#). *À quelques pas de Sweet Gobi s'étend sur quelques dizaines de kilomètres Elsen tasarkhai, la « dune parcellée », un des 33 « Gobi » ou « désert » de Mongolie. Dans ce désert semi-aride où vivent faune et flore, laissez-vous enivrer par la plus emblématique des espèces endémiques du lieu, le genévrier.*
Rafranchissement et déjeuner sous forme pique-nique au bord du lac

Le **lac Taraa**, la mère créatrice, divinité bouddhique vénérée par les Mongols depuis le XVIème siècle, un lieu qui a inspiré plusieurs légendes. [Pratique du Rituel chamanique « éveil du Féminin Sacré et de la Compassion »](#). [Rituels de connexion aux mondes subtils](#).

Lieu de cohabitation de plusieurs espèces d'animaux, entre dunes de sable, roche semi-volcanique et steppe verdoyant

Découverte & observation de la faune et de la flore (aigrettes, grues, etc.)

Nous rentrons à Sweet Gobi Geolodge et dîner sous la Yourte Restaurant

[Préparation au sommeil régénérant et Méditation sous la voûte étoilée](#)

Nuit feutrée sous la yourte en DOUBLE, TWIN ou SINGLE

Jour 5. Mardi 23 juin – Gobi du Centre – Shankh

(100 km / 1h30) **Journée avec les moines**

Petit-déjeuner servi dans la Grande Yourte

[Eveil psychocorporel énergétique, yoga tibétain, Rituel d'Alliance et d'harmonisation des systèmes du corps](#).

Nous reprenons la voiture pour aller en direction du **monastère de Shankh** à l'heure de la prière du matin.

80% de la population mongole est bouddhiste d'influence tibétaine.

Depuis sa construction en 1650, seul le monastère de Shankh a maintenu un office religieux quotidien malgré les purges massives dans les 1930...



Après avoir assisté à **l'office religieux matinal** nous visiterons le monastère en compagnie de son gérant et nous nous installerons dans un bâtiment à l'intérieur de l'enceinte du monastère pour y passer la nuit.

Déjeuner avec les moines du monastère, puis nous consacrerons l'après-midi à aider **les jeunes moines** à des travaux de restauration du temple principal, [à des pratiques méditatives et de connexion à votre dimension intérieure et aux énergies spirituelles du lieu](#).

Le temple principal de Shankh a besoin de travaux, alors qu'il n'y pas de soutien financier de l'Etat. Des bénévoles étrangers et mongols ont alors pris l'initiative de restaurer ce temple.

Dîner avec les moines et nuit au monastère (hébergement très simple, dortoirs)

SAS OBJECTIF LUNE au capital de 232 928 € dont le siège social est sis Route de Nancy 54840 GONDREVILLE, inscrite au RCS de Nancy sous le n°393 414 677, TVA INTRACOM FR 35 393 414 677; titulaire de l'immatriculation Atout France n°IM054100003 et d'une garantie financière auprès de l'APST

représentant légal: SAS PRET A PARTIR, elle meme représentée par la SA SOCIETE FINANCIETE ET INDUSTRIELLE PIOT-SOFIP, elle meme représentée par son PDG Monsieur François PIOT

Jour 6. Mercredi 24 juin

(150 km / 2h30) **Shankh – Vallée de l'Orkhon – Monastère de Tuvkhun**

Eveil psychocorporel énergétique, yoga tibétain et Rituel d'Alliance et d'harmonisation des systèmes du corps.

Petit-déjeuner avec les moines

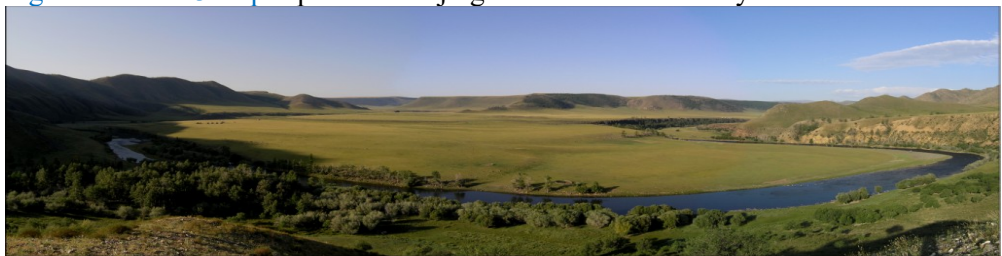
Nous partons vers le **Monastère Tuvkhun** dans les Monts Shiveet

Traversée de la forêt par un chemin de pèlerinage pour rejoindre le monastère construit au 17-ème siècle par Zanabazar, le premier Bogdo Gegeen

Tövkhön khiid se trouve dans un site reculé, loin des hommes et des villes. L'ermitage, bien qu'ayant subi les purges soviétiques des années 1930, est aujourd'hui un très bel ensemble d'architecture bouddhiste, dans un écrin boisé magnifique ; cet ensemble de petits temples perchés sur des hauteurs est un lieu de pèlerinage très populaire pour les Mongols.

Pique-nique au pied du mont de Shiveet, puis visite du monastère et rencontre avec les moines. [Méditation](#)

Randonnée pédestre et énergétique le long de la rivière de l'Orkhon. [Protocole d'autoguérison de libération émotionnelle, des pensées conflictuelles et de régénération en 3 étapes](#) puis nous rejoignons la famille de Buyanbadrakh.



Découverte de la vie quotidienne des familles d'éleveurs de yaks et participation aux tâches domestiques : gestion de troupeaux, ramassage de bouses séchées...

Dégustation de produits laitiers et du célèbre aïrak (selon la saison), boisson traditionnelle à base de lait de jument fermenté ! Les Mongols transforment le lait des différents animaux qu'ils élèvent (brebis, chèvres, vaches, yaks, juments) en de nombreux produits dérivés qui se conservent et assurent ainsi leur subsistance. Les "aliments blancs" dérivés du lait occupent une place très importante dans l'alimentation des Mongols, ainsi qu'au plan symbolique et rituel

Dîner avec la famille et nuit sous la yourte (4 places) – [Méditation guidée](#)

Jour 7. Jeudi 25 juin – Vallée de l'Orkhon – Atelier de Calligraphie mongole

(30 km / 1h) Petit-déjeuner avec la famille

Eveil psychocorporel énergétique, yoga tibétain et Rituel d'Alliance et d'harmonisation des systèmes du corps.

En Matinée, [enseignement : les souffles d'autoguérison, harmonisation des systèmes énergétiques](#)

Départ pour notre nouveau camp de **yourtes URSA MAJOR** (Out of NowHere) installé dans la majestueuse **vallée de l'Orkhon**

A notre arrivée à Ursa Major geolodge nous serons reçus par **Tamir, célèbre calligraphe** qui va passer la journée avec nous dans cette vallée verdoyante.

Installation dans les yourtes

Dejeuner sous la Grande Yourte restaurant

Initiation à la calligraphie mongole, introduction faite par Tamir

Atelier de calligraphie animé par Tamir en plein air (durée 2h)

Nous allons également **rencontrer un Chaman** et assister aux rituels chamaniques.

SAS OBJECTIF LUNE au capital de 232 928 € dont le siège social est sis Route de Nancy 54840 GONDREVILLE, inscrite au RCS de Nancy sous le n°393 414 677, TVA INTRACOM FR 35 393 414 677; titulaire de l'immatriculation Atout France n°IM054100003 et d'une garantie financière auprès de l'APST

représentant légal: SAS PRET A PARTIR, elle meme représentée par la SA SOCIETE FINANCIETE ET INDUSTRIELLE PIOT-SOFIP, elle meme représentée par son PDG Monsieur François PIOT

Enseignement : Rituels de soins chamaniques

Dîner servi sous la Grande Yourte

Observation des étoiles par MEADE LX-200, le télescope le plus puissant en Mongolie + **discussion sur l'astrologie mongole menée par un moine (à confirmer ultérieurement selon ses disponibilités).**

Enseignement : Pratique guidée « Illumination cellulaire » d'apaisement mental et émotionnel – Méditation guidée sous la voûte étoilée.

Nuit feutrée sous la yourte en DOUBLE, TWIN ou SINGLE

Jour 8. Vendredi 26 juin – Vallée de l'Orkhon – Karakorum

(40 km / 1h30) - **Eveil psychocorporel énergétique, yoga tibétain et Rituel d'Alliance et d'harmonisation des systèmes du corps.**

Petit-déjeuner servi sous la Yourte restaurant

Nous commençons la matinée par une **promenade pédestre** au pied des monts Khangai en direction de la ville de Karakorum. **Pratiques de régénération et rituel du Totem intérieur et d'équilibre des chakras.**

Et ensuite nous continuons en véhicule jusqu'à Karakorum, ancienne capitale de l'Empire Mongol. L'actuelle ville de Kharkhorin est surtout le siège du monastère le plus connu du territoire mongol : Erdene Zuu. Edifié à partir de la fin du 16e siècle sur les ruines de l'ancienne capitale, il symbolise l'arrivée du bouddhisme en Mongolie et son importance à venir.



Nous déjeunons dans un restaurant local à Karakorum

En début d'après-midi, nous visitons le **monastère bouddhiste d'Erdene Zuu** entouré par une enceinte de 108 stupas d'une circonférence de 1.600 mètres.

Sur les 60 temples édifiés au cours des 16ème et 17ème siècles, il en reste aujourd'hui une vingtaine épargnée, malgré la politique de destruction systématique organisée par Staline.

Après la visite d'Erdenezuu, nous allons faire un tour au **marché local.**

Installation au camp de yourtes de Munkhtenger

Dîner et nuit sous yourte en TWIN ou SINGLE – **Méditation sous la voûte étoilée**

Jour 9. Samedi 27 juin – Retour à Oulan Bator

(360 km / 5h) **Eveil psychocorporel énergétique, yoga tibétain et Rituel d'Alliance et d'harmonisation des systèmes du corps.**

Après le petit-déjeuner nous prenons le trajet de retour pour la capitale

A notre arrivée, nous nous installons à l'hôtel de catégorie tourisme

Mise à disposition d'une salle de réunion à l'hôtel : **Bilan de chacun sur tous les plans, échanges sur les moments forts vécus –**

Déjeuner dans un restaurant européen

Temps libre pour du shopping sur la place centrale.

En fin d'après-midi, **spectacle folklorique** : concert de musique traditionnelle et contorsionnistes. Présentation de l'instrument traditionnel mongol : le Morin Khuur, vielle à deux cordes ornée d'une tête de cheval sculptée. Performance de chant diphonique utilisé auparavant seulement par les chamans pour rentrer en communication avec les esprits.

Dîner Barbecue « Hot Pot » - Barbecue Mongol

Nuit à l'hôtel « Bayangol » en DOUBLE, TWIN ou SINGLE

<https://bayangolhotel.mn>

SAS OBJECTIF LUNE au capital de 232 928 € dont le siège social est sis Route de Nancy 54840 GONDREVILLE, inscrite au RCS de Nancy sous le n°393 414 677, TVA INTRACOM FR 35 393 414 677; titulaire de l'immatriculation Atout France n°IM054100003 et d'une garantie financière auprès de l'APST

représentant légal: SAS PRET A PARTIR, elle meme représentée par la SA SOCIETE FINANCIETE ET INDUSTRIELLE PIOT-SOFIP, elle meme représentée par son PDG Monsieur François PIOT

Jour 10. Dimanche 28 juin – Départ d'Oulan Bator

Rituel d'alignement de groupe et d'intégration

Départ de l'hôtel avec des petits-déjeuners sous forme de pique-nique

Transfert tôt en matinée hôtel / aéroport international « GENGIS KHAN »

Temps de route : 30 minutes -

Envol à 07h05 à destination de Moscou, arrivée à 08h40 / correspondance / envol à 11h45, arrivée à PARIS CDG à 14h45

FIN DE NOS PRESTATIONS

3. Prix et descriptif des prestations

TARIF SUR LA BASE MINIMUM DE 10 PARTICIPANTS

3 650 € par personne (en base double)

Supplément SINGLE – 400 € par personne (sauf 2 nuits au monastère et chez les nomades)

Incluant les prestations suivantes :

Transport

Vols internationaux Paris – Oulan Bator A/R via Moscou (compagnie AEROFLOT) avec 1 bagage 23 kg par pers. [horaires donnés sous réserve de disponibilité tarifaire]

Transferts aéroport – 2

Véhicule privatisé / minivan japonais DELICA – 9 jours (4 pers. par voiture)

Hébergement

Hôtel cat. Tourisme à Ulan-Bator (chambre twin / double) – 2 nuits + early check-in

OONH geologue de yourtes, avec service de serviettes chaudes, toilettes sèches (base 2 pers. par yourte) – 3 nuits

Hébergement au monastère (type dortoir) – 1 nuit

Yourtes d'hôtes, toilettes sèches (base 4 pers.) – 1 nuit

Campement aménagé touristique, avec douches et WC dans un bâtiment en dur (base 2 pers. par yourte) – 1 nuit

Restauration

Pension complète + boissons : eau (1l. par pers. par jour), thé & café

Equipe locale

Guide interprète francophone

Chauffeurs

Assistance de nos correspondants francophones sur place en cas de nécessité

Sites & activités

[Accompagnement par Brigitte Hendricks et Perrine Muller](#)

Entrées aux sites et visites mentionnées au programme

Initiation et pratique de la calligraphie & Initiation au yoga

Rencontres et cérémonies avec un chaman (2 séances)

Spectacle traditionnel

Ne comprenant pas :

Eventuelle hausse tarifaire des vols selon disponibilités à la réservation

Frais consulaires de visa avec obtention par nos soins sous 3-4 semaines : 90 € par personne

Eventuelles activités en option proposées sur place (équitation, chameau, yack...)

Boissons en extra, dépenses personnelles & pourboires laissés à votre discrétion

Pour les nuits au monastère et chez les nomades, prévoir un **duvet bien chaud**

Assurance optionnelle multirisques GALAXY GOLD : 108 € /personne

SAS OBJECTIF LUNE au capital de 232 928 € dont le siège social est sis Route de Nancy 54840
GONDREVILLE, inscrite au RCS de Nancy sous le n°393 414 677, TVA INTRACOM FR 35 393 414 677;
titulaire de l'immatriculation Atout France n°IM054100003 et d'une garantie financière auprès de l'APST

représentant légal: SAS PRET A PARTIR, elle meme représentée par la SA SOCIETE FINANCIETE ET
INDUSTRIELLE PIOT-SOFIP, elle meme représentée par son PDG Monsieur François PIOT

VISA – Formalités préalables

Passeport valable plus de 6 mois après la date de retour et disposant d'une double-page libre

Assurance assistance rapatriement obligatoire (attestation à fournir spécifiquement pour ce voyage)

CONDITIONS D'ANNULATION OU DE MODIFICATION DU FAIT DU CLIENT

Toute modification du nombre de participants et /ou annulation totale doit être signalée par écrit à PRET A PARTIR.

En cas d'annulation, outre les éventuels frais liés à l'ajustement du tarif au nombre de participants restant inscrits, les frais suivants vous seront appliqués :

Frais sur les prestations terrestres :

De la réservation à 91 jours du départ : 100 € de frais par personne

De 90 à 60 jours du départ : 25 % du montant total du séjour ou circuit

De 59 à 30 jours du départ : 50 % du montant total du séjour ou circuit

De 29 à 16 jours du départ : 75 % du montant total du séjour ou circuit

De 15 jours au jour du départ : 100 % du séjour ou circuit

Frais sur les prestations aériennes : 100% après émission (tout billet émis est non modifiable et non remboursable).

Les primes d'assurance et frais de visa sont non remboursables.

SAS OBJECTIF LUNE au capital de 232 928 € dont le siège social est sis Route de Nancy 54840
GONDREVILLE, inscrite au RCS de Nancy sous le n°393 414 677, TVA INTRACOM FR 35 393 414 677;
titulaire de l'immatriculation Atout France n°IM054100003 et d'une garantie financière auprès de l'APST

représentant légal: SAS PRET A PARTIR, elle meme représentée par la SA SOCIETE FINANCIETE ET
INDUSTRIELLE PIOT-SOFIP, elle meme représentée par son PDG Monsieur François PIOT