



MONGOLIE... Terre mongole et rites chamaniques

du 13 au 25 juillet 2025

Il est absolument nécessaire de s'inscrire **VRAIMENT TÔT** pour les voyages en Mongolie : plus le groupe sera constitué rapidement, moins votre billet d'avion sera cher !

Avec Nathalie Dantoing

La première fois que j'ai voyagé avec L'Ami du Vent cela a été pour moi une révélation. Je me suis sentie **libre** et vraie **dans mon unicité** tout en faisant partie d'un groupe.

Il y avait là une grande tolérance et un **accueil du cœur** pour chaqu'Un.e. Je pouvais Être dans le désert, toucher le ciel et m'ancrer profondément dans la terre douce et incroyablement accueillante et soutenante.

J'étais **pleinement et simplement Moi** et je sentais **mon corps vivant** se déposer. Je retrouvais **mon rythme premier**.

C'est avec une grande joie que **je vous accompagne** depuis une dizaine d'années pour des voyages doux à la **rencontre de Vous-« m'aime » et de l'Autre**.

Mon expérience et ma présence me permettent de vous soutenir dans les **découvertes sacrées** que nous offrent les grands espaces et les hommes et les femmes que nous rencontrons.

Une terre inconnue, des paysages éblouissants, un rythme nouveau, un pas lent, un silence habité, un fou-rire joyeux, des surprises simples... et **de moment en moment le vivant de l'instant...** sont les cadeaux que je vous invite à vivre.

Bienvenue...

Site internet : www.nathaliedantoing.be



Prix : 2360 € hors vol

Billet d'avion à réserver par vos soins selon nos consignes de vol.

Pour vous inscrire, merci de nous retourner le bulletin d'inscription complété, accompagné de l'acompte.

Anya, notre amie mongole, nous a proposé d'entrer en connexion avec l'âme du peuple mongol, son histoire, sa culture, ses traditions, ses croyances.

Un voyage-expérience, pour s'imprégner de l'énergie de cette terre chamanique, de ses mémoires, de sa vastitude.

Prendre le temps, sentir, ressentir... telle est l'invitation de L'Ami du Vent.

Niveau Facile

Les marches ne présentent aucune difficulté. Au maximum, les randonnées sont de 4h de marche.



Au fil des jours

Jour 1

Décollage de l'avion pour Oulan Bator (arrivée le jour 2).

Jour 2

Arrivée à Oulan Bator. Un peu de repos puis première approche de la capitale mongole.

Découverte du monastère bouddhiste de Gandan, le plus important de Mongolie, où des centaines de moines résident. Ce monastère échappa à la destruction menée par le régime communiste dans les années trente. Le 13e Dalai Lama vécut dans l'un de temples du monastère. Aujourd'hui, les familles mongoles fréquentent encore beaucoup ce monastère et y viennent pour se faire bénir par les lamas astrologues ou médecins. Dîner en ville au restaurant. Nuit en hôtel en chambre double.

Jour 3

Aujourd'hui, environ 5h de route pour entrer dans les grands espaces mongols... Troupeaux qui pâturent en liberté, indifférents à notre passage (!!!), yourtes parsemées dans les steppes infinies, chevaux sauvages et cavaliers solitaires...

Nous entrons dans la réserve naturelle de Khugnu Khan, un écosystème très particulier : la taïga rencontre la steppe désertique. Ici, arbres et roches semblent entrer en conversation. Le mont Khugnu Khan est sacré et vénéré depuis des siècles et abrite un ravissant petit monastère de femmes, le monastère d'Ugvun, que nous visiterons.

Arrivée à Karakorum, et installation dans l'éco-lieu créé par Anya, un camp de yourtes familial, paisible, où l'hospitalité mongole n'est pas un mot vain !

Jours 4 à 6

Nous prenons le temps... d'apprivoiser ce qui fonde le peuple mongol, l'histoire et la culture mongoles. Et nous nous offrons le temps de contempler, sentir, écouter...

Karakorum, ancienne capitale de l'empire mongol, fut érigée dans la vallée d'Orkhon, le berceau du peuple nomade. La cité légendaire de Gengis Khan (fondée en 1220) fût l'une des ville-étapes de la Route de la soie. C'est à partir de cette ville que l'empire mongol a été gouverné jusqu'à ce que Kubilai Khan (petit-fils de Gengis Khan) installe la capitale à Pékin. Karakorum fût entièrement rasée par les troupes Ming en 1380. Si, aujourd'hui, il n'en reste plus que quelques vestiges, c'est le monastère Erdene Zuu "les cent trésors" (construit en 1586 juste à l'extérieur des ruines de Karakorum, après l'introduction du bouddhisme en Mongolie comme religion d'État), qui nous fera comprendre les civilisations qui ont pétri ce pays. Son mur d'enceinte est composé de 108 stupas. Les pierres des ruines de Karakorum ont été utilisées dans sa construction. A proximité, des marchands proposent de l'artisanat local, des objets bouddhiques, des bijoux. Visite du musée très moderne et récemment ouvert qui expose de nombreux objets précieux mis au jour lors de campagnes de fouilles archéologiques : on y admirera notamment la reconstitution de la tombe d'un nomade aristocrate du 7 ou 8e siècle dont l'original se trouve à l'Ouest de la Mongolie, et l'exposition de pièces originales de cette tombe en or et bois.

Une journée de randonnée nous mènera au Khangai Owoo et aux sources chaudes de Mogoit. Nous sommes au cœur de la vallée de l'Orkhon, inscrite au patrimoine de l'Unesco. Les eaux thermales sont dites excellentes pour soigner les allergies et articulations douloureuses, et renforcer le système nerveux.

3 nuits dans l'éco-lieu, en camp de yourtes.

Jours 7 et 8

La Mongolie est une terre ancestrale de chamanisme.

A une dizaine de kilomètres de l'éco-lieu, vit une famille de chamanes : une marche de 2 à 3 heures nous conduit à eux.

Le chamanisme prend ses origines en Sibérie, dans l'Altaï. En Mongolie, il représente la plus ancienne croyance du peuple. Il a été proclamé religion officielle de l'Empire mongol au 13e siècle. Les chamanes, hommes ou femmes, sont choisis par les esprits ou par transmission héréditaire pour leurs pouvoirs curatifs. Ils sont détenteurs d'un don qui leur est légué par la Nature, pour assurer l'harmonie entre l'homme et son environnement. Ils sont un intermédiaire entre les êtres humains et les mondes invisibles, et jouent par ailleurs un rôle social extrêmement important en Mongolie : guides et maîtres spirituels, guérisseurs et protecteurs, ils sont écoutés et respectés de tous.

Les chamanes guérissent les corps et les âmes, nomment les nouveau-nés, accompagnent l'âme des morts, communiquent avec la nature pour faire venir la pluie ou le gibier...

Les rituels varient d'une région à une autre. Pour communiquer avec les esprits, les chamanes pratiquent diverses formes de rituels pour entrer en transe. Il s'agit bien souvent d'une danse rythmée aux battements du tambour pour atteindre l'état de transe.

Il vous sera proposé de participer à des rituels chamaniques : il s'agit bien entendu d'une proposition que vous pourrez décliner en toute simplicité.

Ce temps avec la famille sera aussi l'occasion d'échanges, de découverte de la vie quotidienne des nomades mongoles, de temps pour soi, de balades alentours...

2 nuits en camping sauvage (sous tentes) non loin de la famille.

Jour 9

Aujourd'hui nous quittons la famille et traversons en véhicules le massif du Khangai. Région de nomadisme et d'élevage, nous croiserons sans doute des campements nomades avec leurs troupeaux. Nous rejoignons Tsetserleg (3 à 4h de route), jolie petite ville à près de 1700 m d'altitude (dont le nom signifie « jardin » en mongol). Au monastère-musée Zayaan Khuree, nous découvrons la beauté ingénieuse des objets de la vie quotidienne des nomades, leurs tenues de fêtes et leurs instruments de musique traditionnels. Depuis le mont Bogd, vue panoramique sur la ville aux toits multicolores et le paysage environnant. En soirée, baignade dans les eaux sulfureuses des sources d'eau chaude de Tsenkher.

Nuit en camp de yourtes.

Jour 10

La route vers l'est (3h) nous conduit aujourd'hui au lac Ogii Nuur. Très poissonneux, c'est une réserve naturelle ornithologique. Oies, cygnes chanteurs, pygargues, pluviers, bécasseaux, grues, faucons... un environnement calme et serein, où les couchers de soleil peuvent être exceptionnels ! Balade au bord du lac, détente, partages...

Nuit en camp de yourtes.



Jour 11

Nous continuons notre cheminement vers l'est pour aller à la rencontre du Petit Gobi. Non loin du mont Khugnu Khan, se déploient les dunes de sable d'Elsen Tasarkhai qui partent à l'assaut des montagnes rocheuses. Dans cette réserve naturelle cohabitent ibex, loups, chouettes et hiboux. Une ambiance particulière se dégage de ces lieux.

Nuit en camp de yourtes.



Jour 12

Route de retour vers Oulan Bator (4h). Petit tour en ville et derniers achats de souvenirs. Dîner d'adieu au restaurant avec nos compagnons mongols. Nuit en hôtel en chambre double.

Jour 13

Vol retour au départ d'Oulan Bator.

Précision importante

Tout ce qui est prévu arrivera peut-être, tout ce qui ne l'est pas arrivera sûrement.

Pascal Rousseau, voyageur ami du Vent

En cas d'imprévus (météo, malice des Esprits, événement dans le groupe, ou tout autre imprévu indépendant de notre volonté), l'itinéraire et/ou l'organisation du voyage pourraient être modifiés, à l'issue d'une concertation entre votre accompagnatrice et l'équipe mongole, en intelligence de cœur et d'esprit, toujours dans l'intérêt du groupe et dans un souci permanent de responsabilité, qualité et bienveillance.

Voyage

Pour la Mongolie, il vous faut réserver un billet d'avion à destination d'Oulan Bator.

Nous vous conseillons les vols directs Francfort-Oulan Bator opérés par la compagnie aérienne MIAT Airlines que vous pourrez réserver par exemple sur le site <https://fr.trip.com/>

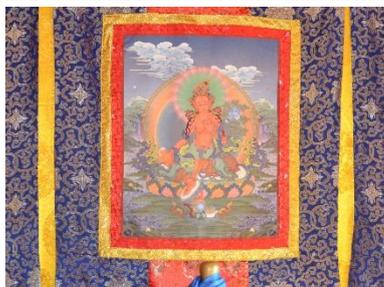
Air China propose aussi des vols via Peking.

Vous pouvez consulter les sites <https://www.gotogate.fr/> et <https://www.airchina.fr/>

Il y a aussi des vols via Istanbul : attention, l'aéroport d'Istanbul est immense, et compte tenu des retards possibles, **il vous faut impérativement une escale d'au moins 6h à Istanbul.**

Groupe

Il est constitué d'un minimum de 4 participants, et de 12 au maximum (exceptionnellement 13).



Prix

Sont compris dans le prix :

- Tous les transferts en Mongolie
- Voyage et hébergement, en pension complète (sauf boissons à Oulan Bator et dans les éventuels "restaurants").
- Accompagnement par l'accompagnatrice L'Ami du Vent sachant que pour les voyages Mongolie, c'est l'accompagnatrice elle-même qui paye son billet d'avion afin que le prix du séjour n'en soit impacté.

Non compris dans le prix :

- Vol à destination d'Oulan Bator : à réserver vous-même
- Pourboire facultatif à l'équipe locale
- Dépenses personnelles et souvenirs
- Conformément à la législation, L'Ami du Vent (une marque commercialisée et exploitée par Point-Afrique Voyages) est doté d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. **Chaque participant doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.** Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est **indispensable de posséder une garantie multirisque** couvrant à minima les frais **d'assistance et de rapatriement** (et annulation si vous le souhaitez).

Nous vous conseillons de vous adresser à **Chapka Assurances Voyages si vous souhaitez souscrire à une assurance annulation, maladie rapatriement ou multirisque : www.chapkadirect.fr**

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties (soit via la Carte Bancaire utilisée pour le paiement des voyages, soit par vos assurances personnelles).

Nous vous précisons qu'il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement la compagnie d'assurance qui garantit votre voyage pour déclencher l'assurance.

Remarque concernant les pourboires

Cette pratique, très peu répandue en France, est enracinée dans les traditions du monde asiatique, c'est un mode de fonctionnement du pays. Elle doit se faire dans le cadre d'un échange : il s'agit de montrer votre satisfaction à l'équipe locale, et de remercier pour le travail fourni. **Le pourboire n'est jamais un dû et jamais un salaire.**

A titre **indicatif** : selon le degré de satisfaction et le nombre de personnes dans le groupe, environ 60/100 € par voyageur. Votre accompagnatrice fera circuler une enveloppe. Elle sera remise au guide qui partagera avec l'ensemble de l'équipe.

Formalités administratives

Pour voyager en **Mongolie**, pour les voyageurs français, belges et suisses, il vous faut un **passport valide 6 mois après la date du retour.**

Les voyageurs européens sont exemptés de visa s'ils effectuent un séjour de moins de 30 jours, et ce jusqu'à fin 2025.

La liste de tous les pays exemptés de visa comme indiqué ci-dessus est consultable sur le site : <https://en.consul.mn/news/c/150>

Impératif : le nom que vous notez sur le bulletin d'inscription **doit être celui inscrit sur le passeport qui sera présenté à l'aéroport.**

Nous vous conseillons de toujours voyager avec sur vous une photocopie de votre passeport (la double page où figure votre photo) : cela vous sera utile en cas de perte ou de vol.

Nous vous encourageons à consulter l'ensemble des conditions d'entrée et de séjour en Mongolie, car celles-ci peuvent évoluer régulièrement.

Pour les Français :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/mongolie>

Pour les Belges :

Ambassade de Mongolie à Bruxelles : <https://brussels.embassy.mn/>

Service public fédéral (affaires étrangères) : <https://diplomatie.belgium.be/fr>

Pour les Suisses :

Mission permanente de Mongolie à Genève (Organisation des Nations Unies) :

<https://www.embassypages.com/mongolie-missionpermanente-geneve-organisationdesnationsunies>

Ambassade de Mongolie à Genève : <https://geneva.embassy.mn/>

Formalités administratives spécifiques pour les enfants de nationalité française

L'enfant mineur doit obligatoirement posséder un passeport individuel (il ne peut plus être inscrit sur le passeport de ses parents).

La législation française indique que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire.

En revanche, ce document est obligatoire si cette condition d'accompagnement n'est pas remplie.

Dans ce cas, l'enfant devra présenter :

- son passeport
- le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (formulaire Cerfa n° 15646*01 disponible sur le site www.service-public.fr/simulateur/calcul/15646-01)
- une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé :

- de prouver la filiation (service-public.fr/particuliers/vosdroits/N15660)
- ou de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec photocopie de son titre d'identité.

L'Ami du Vent ne peut être tenu pour responsable en cas de refoulement à une frontière. Les informations mentionnées ci-dessus **ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français** et peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Vous devez impérativement être en règle avec les autorités locales pour vos formalités de police, de douane et de santé. **Pour vous informer : www.diplomatie.gouv.fr et www.sante.gouv.fr**

Il est ainsi prudent de vérifier les formalités à accomplir auprès de l'ambassade de Mongolie de votre pays/région dans le mois qui précède votre départ.

Il est ainsi prudent de vérifier les formalités à accomplir auprès de l'ambassade de Mongolie de votre pays/région dans le mois qui précède votre départ.

Autres nationalités : se renseigner auprès de votre ministère des affaires étrangères.



Formalités sanitaires

Aucune vaccination n'est obligatoire pour voyager en Mongolie et il est évidemment conseillé d'être à jour pour toutes les vaccinations classiques.

Nuitées

A Oulan Bator : en hôtel en chambre double.

En bivouac : tentes de 3 personnes en général. Petit matelas de camping fourni. Si vous souhaitez apporter votre tente individuelle et/ou un petit matelas de renfort, libre à vous.

En yourtes d'hôtes ou en camp de yourtes : lit classique.



Décalage horaire

Quand la France est à l'heure d'hiver : s'il est 12h en France, il est 19h à Oulan Bator.

Quand la France est à l'heure d'été, s'il est 12h en France, il est 18h à Oulan Bator.

Précision : la Mongolie est tellement vaste... qu'il y a 3 fuseaux horaires ! L'heure n'est donc pas la même dans toutes les régions de Mongolie.

Météo

Climat ensoleillé (270 jours de soleil par an), montagnard et particulièrement sec. Il y a 4 saisons bien marquées en Mongolie.

L'été, de juin à mi-septembre : températures douces dans le nord du pays (20° environ) et chaudes dans le Gobi (35 à 45° !), et il peut y avoir des averses (fréquentes plutôt en soirée).

L'automne, de mi-septembre à novembre, et le printemps, d'avril à mai sont des saisons de transition très courtes : le froid commence à s'installer, ou persiste. La neige peut tomber.

L'hiver s'étire de novembre à mars, Il est sec et rigoureux. Les mois les plus froids sont décembre et janvier (les températures peuvent descendre à -30 ou -40° !). Un séjour en Mongolie en hiver est teinté d'une énergie toute particulière, spécialement durant la période du nouvel an lunaire. Les lumières, les ambiances, les couleurs sont tout à fait particulières et inoubliables. Pour + d'infos météo : www.weather.com/fr ou www.meteoconsult.fr (regardez la météo à Oulan Bator).



Langue officielle

Les Mongols parlent le mongol khalkha, une langue qui appartient à la famille altaïque qui englobe le turc, le kazakh, l'ouzbek et le mandchou.



Religion

Le Bouddhisme tibétain est la religion dominante en Mongolie.

Empreint de traditions ancestrales animistes et chamaniques, le Bouddhisme tibétain mongol est en fait unique et propre à ce pays. Le 4^e Dalaï Lama était mongol.

Monnaie et change

L'unité monétaire est le tugrik (Tg), divisé en 100 möngke.

1 € = 3700 MNT ou 10 000 MNT = 2,7 € (cours mai 2024).

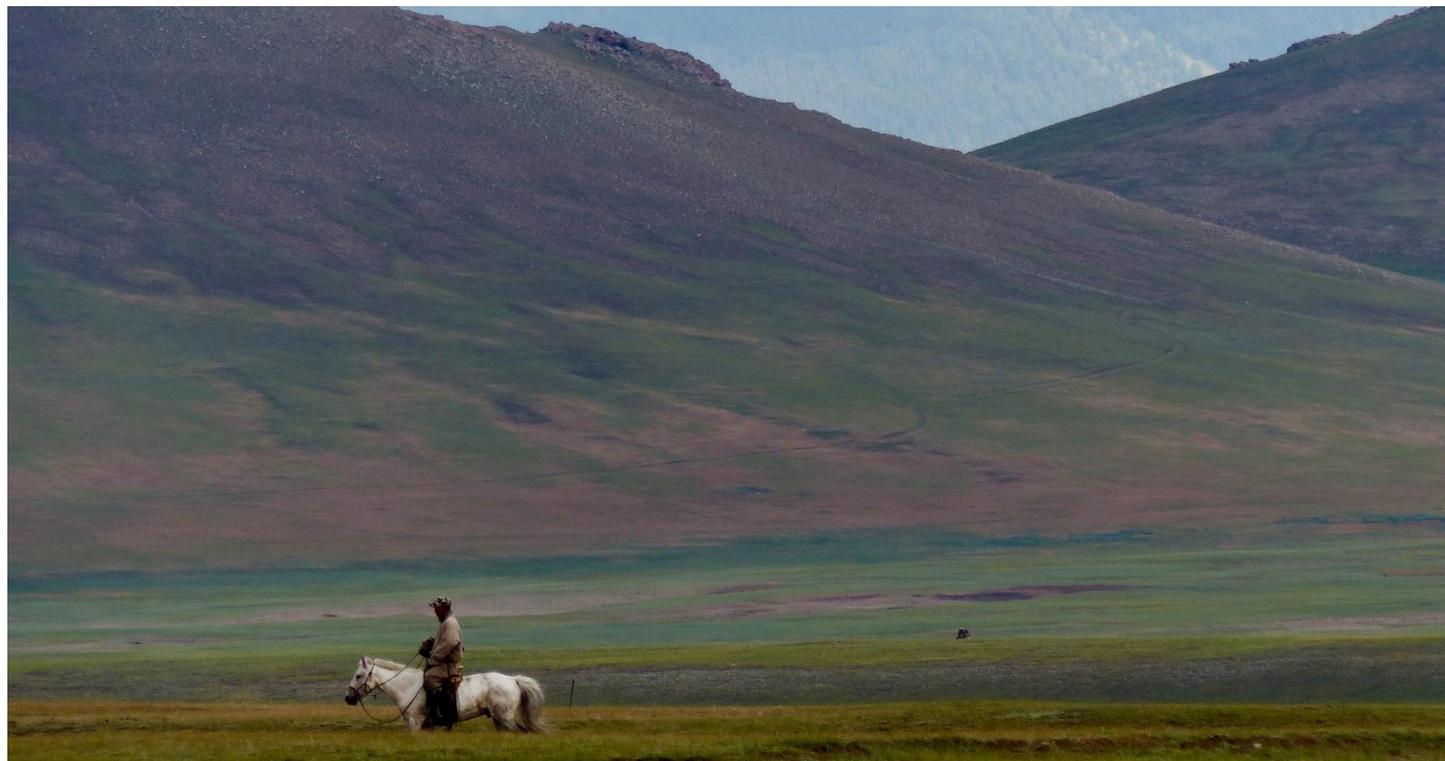
Les cartes bancaires internationales peuvent être utiles à Oulan Bator, dans certaines banques qui disposent de distributeurs automatiques.



Pour plus d'infos sur la Mongolie :

<https://www.lamiduvent.fr/mongolie/>

Quelques repères



L'ami du vent

Par simple amour du vent et de la terre