

Développement personnel dans les steppes



Jours:	14
Prix:	3390 EUR Vol international non inclus
Confort:	★★★★☆
Difficulté:	★★☆☆☆
📌 Les incontournables 📌 Spiritualité	
📌 Culture 📌 Vie nomade	

Découvrir le chaman en Soi

Coaching d'excellence pour retrouver et vivre le meilleur de Soi!

Retrouvez votre unicité au coeur du Désert en unissant corps, âme et esprit! L'union à la nature et au vivant par la reconnexion aux éléments et aux différents règnes. S'unir, former UN avec Soi, découvrir le chaman en Soi et vivre le sacré dans un espace infini!

Monique MAENHOUT vous invite en Mongolie à vivre votre immensité...

Venez découvrir en résonnance avec ces vastes étendues, le chemin vers le centre de vous-même ! Lâchez prise sur le mental et laissez émerger le moment présent, source de richesses infinies ! Ce chemin est avant tout un « chemin vers Soi », une reconnexion intérieure ! Venez découvrir les techniques de la Voie Médecine pour re-connecter le chaman, le guérisseur en Vous. Comprendre le sens de votre Vie et oser la vivre pleinement.

« Vivre en conscience en étant à l'écoute de Soi », c'est se connecter à votre essence ! Au fil des jours, la méditation, l'échange au sein du groupe de parole, la marche silencieuse ... vous permettront de découvrir des horizons inconnus, de prendre conscience de votre capacité d'éveil et de transformation profonde! Venez créer votre propre roue Médecine et utiliser le pouvoir libérateur, guérisseur et créateur de l'univers. Cette roue vous permettra d'effectuer le voyage chamanique intérieur et de connaître la totalité de Soi, grâce à la réintégration dans la nature.

Jour 1. Oulan-Bator, accueil et visite de la ville



Oulan Bator 📍

- Accueil par notre chauffeur à votre sortie de l'aéroport. **Transfert à votre hôtel**, installation et repos.
- Rendez-vous à midi à votre hôtel avec votre guide, qui vous amènera déjeuner dans le restaurant de votre choix.
- Plongeons au coeur de l'**histoire mongole**, au superbe musée d'histoire nationale. Trois étages d'un passé riche et glorieux, violent et noble, depuis la préhistoire jusqu'à la période soviétique, en passant bien sûr par la création du grand empire mongol par **Gengis Khan**.
- Balade dans le centre ville d'Oulan-Bator. Découverte de la place centrale Gengis Khan, et du Parlement.

🏠 Hébergement

Hôtel 2 étoiles

Jour 2. À dos de chameau dans le mini gobi



Oulan Bator 📍
 🚗 280km - ⌚ 4h 30m
 Khögnö Khan 📍

Oulan Bator - Khögnö Khan

- Visite du monastère de Gandantegchinlen. Les moines se réunissent au monastère pour prier en matinée, et seront prêts à répondre à vos questions au Centre Bouddhiste de Mongolie.
- Arrivée aux splendides formations rocheuses de Khogno Khan. Découverte du parc: steppes semi-désertiques, taïga, formations rocheuses impressionnantes, fracture de sable longue de 80 km caractérisent cette région aride appelée surnommée « *le mini Gobi* ».
- Balade jusqu'au monastère d'Erdene Khambiin. Le "*Monastère du Moine Erdene*" date du XVIIème siècle et fut construit dans la montagne par **Zanabazar**, en l'honneur de son professeur, le moine Erdene.
- Balade à dos de chameau le long des dunes de sable d'Elsen tasarkhai.

également

2

Chaque jour Monique Maenhout vous accompagnera pour découvrir le Chaman qui sommeille en vous. Au programme :

- 1 heure de méditation le matin au lever du jour
- 2 heures de groupe de paroles l'après-midi
- 1 heure de rituel le soir

☕ Petit déjeuner	Hôtel 2 étoiles
🍴 Déjeuner	Préparé par l'équipe
🍷 Dîner	Eden camp
🏠 Hébergement	Eden camp

Jour 3-5. Vieille capitale et terres de nomadisme



Khögnö Khan 📍
 🚗 200km - ⌚ 3h 40m
 Monastère de Tövkhön 📍
 🚗 42km - ⌚ 1h 15m
 Vallée de l'Orkhon 📍

Khögnö Khan - Monastère de Tövkhön

- Excursion au monastère de Tovkhon. Au sommet de la colline d'Öndör Ulaan, que nous ne pourrions atteindre qu'à pied, nous découvrons l'**ermitage de Tovkhon** où **Zanabazar**, le premier chef religieux de Mongolie, composa l'**alphabet Soyombo**. Depuis ce monastère situé à 2312 mètres d'altitude, nous aurons un magnifique panorama sur toute la **chaîne du Khangai**. Nous pique-niquons dans un cadre d'exception, la vallée de l'Orkhon à nos pieds.

Monastère de Tövkhön - Vallée de l'Orkhon

- Nous atteignons désormais la vallée de l'Orkhon. Classée au **patrimoine mondial de l'UNESCO**, la vallée est une terre de nomadisme et de nombreux éleveurs y installent chaque année leur campement d'été.

Jour 4

- Ceux qui le souhaitent pourront partir pour une randonnée à cheval le long de la vallée de l'Orkhon, depuis le campement nomade jusqu'aux **chutes de l'Orkhon**.
- Visite des chutes d'Ulan Tsutgalaan, un flot blanc, ruisselant sur la pierre noire, qu'un rayon de soleil transforme en arc-en-ciel éphémère. Ces chutes de 16 mètres sont tout simplement magiques ! Elles se sont formées il y a 20.000 ans à la suite d'une combinaison unique de tremblements de terre et d'éruptions volcaniques.

Jour 5

- Nous partons pour une randonnée à cheval jusqu'aux sources chaudes de Mogoit. Nous longeons l'Orkhon avant de prendre une sublime vallée entourée de forêt de Mélèzes s'enfonçant vers le sud. Ceux qui le souhaitent pourront s'avancer en véhicule et faire une randonnée pédestre de 8km jusqu'aux sources.
- Bain dans les bassins aménagés des sources chaudes de Mogoit. Ces sources ont une température comprise entre 48 et 75 °C, et sont idéales pour se remettre de la fatigue du voyage.

également

3 4 5

Chaque jour Monique Maenhout vous accompagnera pour découvrir le Chaman qui sommeille en vous. Au programme :

- 1 heure de méditation le matin au lever du jour
- 2 heures de groupe de paroles l'après-midi
- 1 heure de rituel le soir

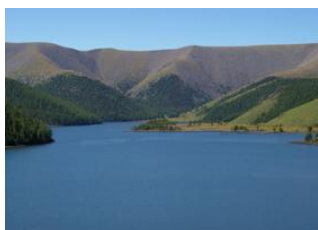
3 4 5

Séjour chez une famille d'éleveurs nomades de la vallée. Lors de votre séjour, vous **découvrirez le mode de vie des habitants**, et il vous sera proposé de nombreuses activités comme la **traite des animaux**, la **confection de produits laitiers** traditionnels ou encore le **rassemblement, à cheval, des troupeaux**.

Vous assisterez également à la préparation d'un barbecue mongol dont vous vous délecterez en compagnie de vos hôtes.

☺ Petit déjeuner	3 Eden camp 4 5 Préparé par l'équipe
🍴 Déjeuner	3 Pique-nique préparé par le camp 4 5 Préparé par l'équipe
🍷 Dîner	3 4 préparé par la famille 5 Barbecue Mongol "Khorkhog"
🏠 Hébergement	Yourte d'hôte chez l'habitant

Jour 6-7. Balade dans la région d'altitude des 8 lacs



Vallée de l'Orkhon 📍
🚗 180km - ⌚ 5h
Naiman nuur 📍

Vallée de l'Orkhon - Naiman nuur

- Nous nous enfonçons dans les montagnes du Khangai. Ici, la piste est difficile, notamment à cause du passage d'un col à 2800 mètres. Nous atteignons le très reculé Parc national de Naiman Nuur, "*huit lacs*", région de forêts de mélèzes et, comme son nom l'indique, de lacs.

Cette région d'altitude peut être fraîche, et il n'est pas rare que la neige y tombe encore au mois de juin ou dès le 15 août !

Jour 7

- Journée paisible à respirer l'air frais de cette région d'altitude. Nous partons à pied à la découverte des splendeurs du parc. Notre randonnée nous mène au grand **lac de Shireet**, sans nul doute le plus beau de la région.

Retour chez notre famille d'accueil, où nous profitons des choses simples de la vie, une tasse de thé au lait en compagnie de nos hôtes ou une partie d'osselets.

également

6 7

Chaque jour Monique Maenhout vous accompagnera pour découvrir le Chaman qui sommeille en vous. Au programme :

- 1 heure de méditation le matin au lever du jour
- 2 heures de groupe de paroles l'après-midi
- 1 heure de rituel le soir

6 7

Séjour chez une famille d'éleveurs nomades vivant dans cette zone montagneuse, avec laquelle nous partagerons des moments du quotidien.

☺ Petit déjeuner	Préparé par l'équipe
🍴 Déjeuner	Préparé par l'équipe

Jour 8. Visite de l'ancienne capitale de Genghis Khan



Naiman nuur 📍
🚗 180km - ⌚ 5h 30m
Karakorum 📍

Naiman nuur - Karakorum

- Route pour Karakorum, l'**ancienne capitale des Mongols**. La cité légendaire de Gengis Khan a été fondée en 1220 et était l'une des 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 installe la capitale à Pékin. Aujourd'hui, il ne reste que quelques **vestiges de la capitale**.
- Visite du magnifique monastère d'Erdene Zuu, construit en 1586 par un prince nomade. Les bâtiments, d'inspiration chinoise et tibétaine, sont entourés de **108 stupas sacrés**. Visite du **musée de Karakorum**.

également

8

Chaque jour Monique Maenhout vous accompagnera pour découvrir le Chaman qui sommeille en vous. Au programme :

- 1 heure de méditation le matin au lever du jour
- 2 heures de groupe de paroles l'après-midi
- 1 heure de rituel le soir

🍽️ Petit déjeuner

Préparé par l'équipe

🍷 Déjeuner

Préparé par l'équipe

🍴 Dîner

Camp Anja

🏠 Hébergement

Camp Anja

Jour 9. Observation des chevaux sauvages de Przewalski



Karakorum 📍
🚗 270km - ⌚ 4h 30m
Parc national de Khustai 📍

Karakorum - Parc national de Khustai

- Route en direction de la réserve de Khustai qui abrite les chevaux sauvages de Przewalski (takh). Le crépuscule est le meilleur moment pour observer les takh. Nous irons nous promener près du lieu où ils viennent s'abreuver, où nous pourrons les observer sans crainte de les déranger.

également

9

Chaque jour Monique Maenhout vous accompagnera pour découvrir le Chaman qui sommeille en vous. Au programme :

- 1 heure de méditation le matin au lever du jour
- 2 heures de groupe de paroles l'après-midi
- 1 heure de rituel le soir

🍽️ Petit déjeuner

Camp Anja

🍷 Déjeuner

Pique-nique préparé par le camp

🍴 Dîner

préparé par la famille

🏠 Hébergement

Yourte d'hôte chez l'habitant

Jour 10. En train dans le Gobi



Parc national de Khustai 📍
🚗 130km - ⌚ 2h 30m
Oulan Bator 📍
🚗 450km - ⌚ 10h 40m
Saïnshand 📍

Parc national de Khustai - Oulan Bator

- Départ matinal pour rejoindre Oulan Bator, et sa gare internationale.

Oulan Bator - Saïnshand

- En début de soirée, nous empruntons le **Transmongolien** à destination de Sainshand, dans le Gobi. Ce train est presque exclusivement emprunté par des Mongols, l'ambiance "locale" y est donc garantie ! Nuit à bord du train

également

10

Chaque jour Monique Maenhout vous accompagnera pour découvrir le Chaman qui sommeille en vous. Au programme :

- 1 heure de méditation le matin au lever du jour
- 2 heures de groupe de paroles l'après-midi
- 1 heure de rituel le soir

☕ Petit déjeuner	Préparé par l'équipe
🍴 Déjeuner	Préparé par l'équipe
🍷 Dîner	Restaurant

Jour 11-12. Shambala et vie nomade



Saïnshand 📍

Jour 11

- Visite du monastère de Khamar. Ce monastère a été créé dans les années 1820 par le célèbre éducateur et homme de lettres mongol **Danzanravjaa**. Le monastère était un centre important de la "*secte rouge*" bouddhiste. Au nord du monastère nous observerons également des **grottes de méditation**.
- Visite de l'un des endroits les plus sacrés dans la croyance bouddhiste, le Shambala, porte d'entrée d'un royaume de chimère, où la joie et l'harmonie régneraient. Ce **centre énergétique** est devenu un **lieu de pèlerinage** populaire en Mongolie.

Jour 12

- Visite du musée de Danzanravjaa à Sainshand.
- En soirée, nous embarquons dans le train de nuit à destination d'Oulan Bator. Nous passons la nuit dans le train, dans les cabines couchettes confortables prévues à cet effet (une cabine pour quatre personnes). Arrivée le lendemain matin à la capitale.

également

11 12

Chaque jour Monique Maenhout vous accompagnera pour découvrir le Chaman qui sommeille en vous. Au programme :

- 1 heure de méditation le matin au lever du jour
- 2 heures de groupe de paroles l'après-midi
- 1 heure de rituel le soir

☕ Petit déjeuner	Préparé par l'équipe
🍴 Déjeuner	Countryside home stay
🍷 Dîner	11 préparé par la famille 12 Own

Jour 13. Retour dans la capitale



Saïnshand 📍
 🚗 450km - ⌚ 10h 40m
 Oulan Bator 📍

- Transfert depuis la gare internationale jusqu'à l'hôtel de votre choix, où vous pourrez vous reposer.
- Visite du palais du Bogd Khan, la dernière résidence des Bogd de Mongolie, et balade jusqu'au mémorial Russe de Zaisan d'où vous aurez un point de vue imprenable sur la ville.
- Reste de la journée libre. Accompagnés de notre guide, vous parcourez les magasins de la ville afin de faire vos derniers achats.
- À 18h00, **spectacle traditionnel mongol** au Tumen Ekh : danses folkloriques, contorsion et bien sûr khoomi, le **chant diphonique**.

🍽️ Petit déjeuner

Préparé par l'équipe

🏠 Hébergement

Hôtel 2 étoiles

Jour 14. Bon retour et à une prochaine fois !



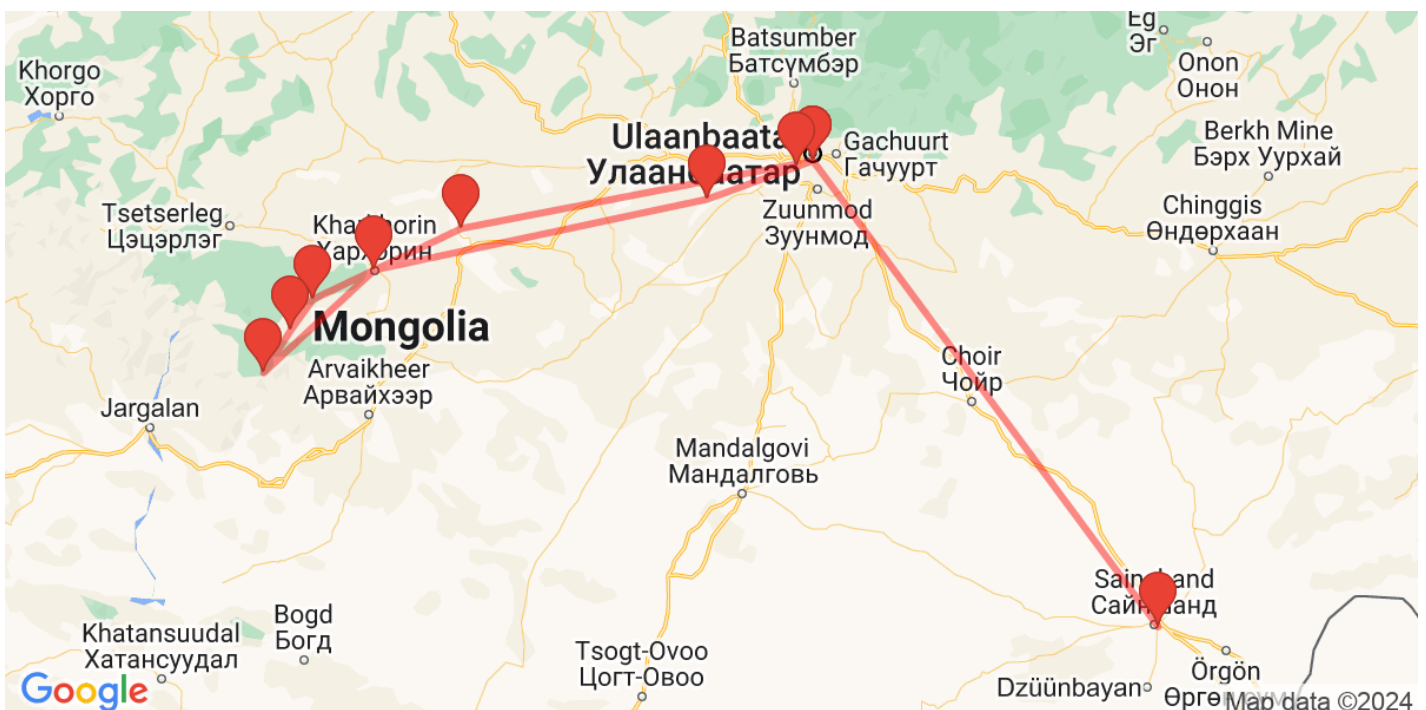
Départ 📍

- Petit déjeuner à l'hôtel. Nous vous accompagnons à l'aéroport International d'Oulan Bator. Le transfert retour pourra avoir lieu à l'heure souhaitée, en fonction des horaires de votre vol.

🍽️ Petit déjeuner

Hôtel 2 étoiles

Carte itinéraire



Tarif par personne pour un circuit privatisé

5-10
3390 EUR

Inclus

- Transferts aéroport / hôtel / aéroport
- Coaching par Monique MAENHOUT
- 2 nuits en hôtel** à Oulan-Bator, petit déjeuner inclus
- Billets de train Oulan Bator / Sainshand / Oulan Bator
- Pension complète durant l'excursion
- Eau minérale
- 2 nuits en camp de yourtes confortables avec douche chaude
- 8 nuits chez l'habitant, sous yourte d'hôtes
- Déplacements en 4x4 ou mini bus + chauffeur
- Essence
- Guide francophone
- Assistant pour les groupes > 8 participants
- Balades à cheval
- Balades à dos de chameau
- Guides locaux lors des randonnées
- Droits d'entrée des parcs et musées mentionnés
- Spectacle traditionnel
- Matériel de cuisine (tables et chaises de camping) et pour le couchage (duvet)

Non inclus

- Transport international
- Frais de passeport & Visa
- Assurance rapatriement
- Assurance voyage
- Extra boissons / alcools
- Repas à Oulan Bator
- Appels téléphoniques
- Toute excursion non mentionnée dans le programme

Informations supplémentaires

Conditions générales de vente

Modalité d'inscription

Toute demande d'inscription doit être effectuée par e-mail auprès de l'Agence Locale ou directement en ligne depuis l'Espace Client accessible depuis le site internet de l'Agence Locale ou le site de notre regroupement www.nomadays.fr.

Pour se connecter à l'Espace Client, il suffit de saisir l'identifiant et le mot de passe déterminés lors de la première connexion.

L'inscription est considérée comme définitive une fois le formulaire de réservation en ligne complété et à réception du règlement de l'acompte et/ou du solde en fonction de la date d'inscription.

Selon les prestations choisies et les règlements du pays, une photocopie du passeport pourra être demandée par l'Agence Locale. En cas de non envoi de la photocopie du passeport dans les délais indiqués par l'Agence Locale, celle-ci ne pourra pas garantir la bonne exécution des prestations réservées.

Une fois le paiement effectué, un e-mail de confirmation est envoyé au Client. Il comprend la confirmation du règlement ainsi que la facture électronique téléchargeable.

Un accusé de réception est envoyé au Client par voie électronique. Dans l'hypothèse où le Client ne recevrait pas l'accusé de réception, la réservation serait néanmoins définitive à compter de sa réception par l'Agence Locale.

Modalité de paiement

Inscription réalisée plus de 30 jours avant la date du départ

Le Client doit payer un acompte de 30% du montant total des prestations réservées. Le solde du séjour doit être versé au plus tard à 30 jours avant la date de début dudit séjour.

Inscription réalisée moins de 30 jours avant la date du départ

Le Client doit régler en une seule fois la totalité du montant du voyage.

Moyens de paiements

À la confirmation de votre réservation, votre agent locale vous préparera votre facture électronique, éditée au nom du collectif d'agences locales Nomadays, agence de voyage dûment immatriculée en France. Les paiements se font soit :

- par carte bancaire en ligne et sans frais, depuis les liens de paiements disponibles sur la facture électronique.
- par virement bancaire sur le compte de l'agence de voyage Nomadays, basée en France et dûment immatriculée.

La facture électronique est mise à jour à chaque réception de paiement, et reste consultable à tout moment depuis l'Espace Client. Elle est entre autre téléchargeable et imprimable.

Conditions d'annulation

Conditions et frais d'annulation

Dans le cas où le Client se trouverait dans l'obligation d'annuler le voyage, il devra en informer l'Agence Locale et son assureur par tout moyen écrit permettant d'avoir un accusé réception, dès la survenance du fait générateur de cette annulation. La date d'émission de l'écrit sera retenue comme date d'annulation pour la facturation des frais d'annulation. En règle générale, la compagnie d'assurance apprécie, en fonction des documents que le Client lui communique directement, la date du fait générateur à l'origine de la décision d'annuler le voyage pour accepter de rembourser les frais d'annulation.

Barème des frais d'annulation totale :

- plus de 45 jours avant la date de départ : 30% du prix total TTC du voyage
- de 44 à 31 jours avant la date de départ : 50% du prix total TTC du voyage
- moins de 30 jours avant la date de départ : 100% du prix total TTC du voyage

Barème des frais d'annulation partielle, sauf cas particuliers :

Si un voyageur inscrit à un voyage privatisé annule sa participation, alors que le voyage est maintenu pour les autres participants :

- pour les prestations personnelles (non partagées) : le barème des frais d'annulation ci-dessus sera appliqué pour le voyageur qui annule.
- pour les prestations partagées : des frais égaux à 100%, quelle que soit la date d'annulation, seront facturés au participant qui annule sur sa quote-part des prestations partagées du voyage.

Lorsque plusieurs clients se sont inscrits sur un même dossier et que l'un d'eux annule son voyage, les frais d'annulation sont prélevés sur les sommes encaissées pour ce dossier, quel que soit l'auteur du versement.

En cas d'annulation, pour quelque raison que ce soit, les frais extérieurs au voyage souscrit chez l'Agence Locale et engagés par le Client tels que, frais de transport jusqu'au lieu de départ du voyage et retour au domicile (billets d'avion, de train ou de bus), frais d'obtention des visas, documents de voyages, frais de vaccination, ne pourront faire l'objet d'un quelconque remboursement.

Cession de contrat

En cas de cession du contrat, le Client est tenu d'en informer l'Agence Locale au plus tard 7 jours avant le départ par e-mail. Cette cession est possible sous réserve de disponibilité du transport aérien et du niveau adéquat du cessionnaire. Elle pourra entraîner des coûts supplémentaires (notamment en cas de modification de billet d'avion et de prestations nominatives), qui seront facturés au cessionnaire désigné. En tout état de cause, le cédant et le cessionnaire sont tenus solidairement du paiement du prix du voyage et des frais complémentaires éventuels.

Passeport et visa

Passeport

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour, pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Visa

Le visa est obligatoire pour les ressortissants français, belges et suisses (1 entrée, 60 euros pour les Français et les Belges, 90 francs pour les Suisses). Les citoyens Canadiens sont eux exemptés de Visa. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Dossier de demande pour les Français (dépôt direct à l'ambassade) :

- passeport + copie de la page d'identité,
- un formulaire de demande complété,
- une photo d'identité,
- une copie d'attestation d'assurance rapatriement,
- copie des billets avion ou train
- attestation de voyage (agence).

Le règlement se fait par chèque uniquement. Délai d'obtention annoncé : 6 jours ouvrés.

Pour les Français, la demande par correspondance est n'est désormais PLUS possible. Pour toute demande par courrier, demander à votre agent afin qu'il vous propose les services de notre partenaire Action Visas

Adresse du consulat de Mongolie 5, avenue Robert Schuman 92100 Boulogne-Billancourt

Pièces :

- formulaire de demande de visa dûment rempli (avec photo d'identité collée sur le formulaire), téléchargeable sur le site de l'ambassade : <http://www.ambassademongolie.fr/service-consulaire/visas/> ;
- passeport original (aux conditions indiquées à la rubrique « passeport ») et comprenant 3 pages vierges, dont 2 face à face ;
- copie de l'attestation d'assurance rapatriement ;
- justificatif de voyage (billet d'avion et attestation d'agence) ;
- chèque de règlement du visa de 60 Euro à l'ordre de l'Ambassade de Mongolie ;
- en cas de retour par la poste, une enveloppe à l'adresse du demandeur, avec formulaire de recommandé avec avis de réception, accompagnée d'un chèque d'un montant de 30 euros par passeport. Pour l'envoi de la demande, une seule enveloppe suffit pour plusieurs demandes et passeports.

L'agence Horseback Mongolia a développé un **partenariat avec la société Action Visa pour vous aider dans vos démarches**, et dispose de **tarifs préférentiels** (30 Euro de frais de dossier / visa + 10 Euro pour le renvoi de vos passeport à votre domicile). Nous contacter pour bénéficier de ce tarif.

NB : Un tiers peut déposer et retirer un dossier de demande de visa à l'ambassade, avec une lettre de recommandation du demandeur.

Assurance

ASSURANCES ANNULATION ET ASSISTANCE

Pour participer à nos voyages, vous devez impérativement être assuré en assistance-rapatriement et frais médicaux à l'étranger.

Votre agence locale vous encourage à prendre connaissance du contrat spécifique élaboré avec notre partenaire **CHAPKA ASSURANCES et AXA ASSISTANCE**.

Pour souscrire à une assurance, connaître les garanties et les tarifs, suivez le lien ci-dessous.

CAP EXPLORER : La solution d'assurance complète conçue pour vivre sereinement votre voyage !

Choisissez la formule qui vous correspond le mieux:

- Explorer'Multirisque
- Explorer'Annulation
- Explorer'Assistance
- Explorer' Complémentaire Carte Bancaire

Spécifiques à nos voyages, nous suggérons fortement d'y souscrire.

Si vous choisissez de souscrire à l'une de ces formules, la convention détaillant l'ensemble des garanties et les modalités de déclaration du sinistre sont disponibles sur le site Internet de l'assureur.

Votre agence locale en aura connaissance, mais seul le participant est responsable du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. Le participant doit donc conserver cette convention avec lui pendant toute la durée de son voyage.