



TENGER-EKH Co., Ltd

*Spiritual & Initiation Journey in the Shamanic Lands of Mongolia
Trekking & Mountaineering. Certified French-Mongolian Interpreter & Translator*

Séjour initiatique et chamanique en Mongolie Accompagné par Audrey Lopez 14 Jours sur les terres natives du chamanisme. **Du 19 juin au 03 juillet 2025**



Rencontres avec 5 chamanes Mongols. Cérémonies et accompagnement suivant différentes pratiques.

Ce voyage est ouvert à tous, aux thérapeutes comme à ceux qui, intéressés par le chamanisme, sollicitent l'Invisible. Magnifique et très puissant, c'est avant tout un séjour initiatique pour réveiller notre énergie, affiner notre relation avec le Monde Spirituel et rencontrer les Esprits de la Nature. Dans cette immensité sauvage la découverte du Soi s'effectue sans substances psychoactives.

C'est aussi un moment intense de partages humains, avec les participants du groupe, avec Naraa, coach professionnelle et co-thérapeute dans le dispositif chamanique, avec toute l'équipe, assurant avec efficacité une organisation attentionnée, avec les chamans, dont l'une reste présente au campement du lac, avec les nomades mongols rencontrés tout au long du voyage, avec beaucoup de générosité et de rires.

Nos séjours associent le chamanisme à la découverte de la culture et des paysages mongols.

Itinéraire jour après jour

Les conditions climatiques extrêmes rencontrées en Mongolie nécessitent une logistique adaptée aux saisons tout en conservant l'intégrité du programme équilibré et situé au cœur ancestral du chamanisme, dans les provinces du nord de la capitale. Le ravitaillement constant des villages reculés détériore des pistes mises à mal par les rivières gonflées et les abords rocailleux des hauts cols. Conçu pour avaler l'asphalte comme pour entrer dans la taïga, le Van UAZ, lent mais sûr, offre une agilité et des capacités de franchissement exceptionnelles.

1^{er} jour : Arrivée à Ulaanbaatar.

Rencontre avec le **chaman Gansukh**, de l'ethnie Darkhad. Né dans la région de Khövsgöl, il est l'héritier de puissantes traditions chamaniques. Il pratique la scapulomancie, une forme de divination par l'examen d'omoplates de moutons, mais aussi la voyance avec des pierres. Vous bénéficierez d'un accompagnement individuel en plus des moments de partage et de transmission. Visite du musée d'Histoire Nationale. Déjeuner et dîner libres. Nuit à l'hôtel.



2^{ème} jour : Visites à Ulaanbaatar. Visite de

Gandantegchinlin khiid, le monastère bouddhiste de style tibétain construit en 1809. Rencontre chamanique avec la moniale Badam. En d'après-midi, repas froid dans le train de nuit en couchettes vers Erdenet. Accueil pimpant dans le Transmongolien au charme suranné.



3^{ème} jour : Trajet vers Mörön.

Petit-déjeuner à la descente du train et continuation par la route asphaltée en minibus vers Mörön, dernière ville avant d'entrer dans la Taïga. Nuit à l'hôtel.

4^{ème} jour : Suite de l'itinéraire par la piste jusqu'au village de Ulaan Uul.

Départ tôt pour traverser la province de Khövsgöl, la plus boisée du pays. La région du lac, déclarée parc naturel, est habitée par les ethnies Khalkha et Darkhad durant une partie de l'année ainsi que par des Tsaatan éleveurs de rennes dans la partie nord et ouest.



Après avoir quitté Mörön, c'est sur 280 km de pistes que nous pénétrons la taïga aux côtés d'immenses troupeaux en liberté au milieu de la faune sauvage, franchissant les rivières sinueuses et les cols qui surplombent des lacs cristallins au pied de sommets enneigés. Ce trajet participe du sens thérapeutique de ce voyage initiatique. Abandonnant votre zone de confort, vous voyagez dans la Mongolie profonde pour découvrir notre culture nomade au sein d'une nature primitive. Énergétiquement, ce lieu sacré ne laisse personne indifférent !

Le passage du col d'Öliin *davaa* qui mène au village d'Ulaan Uul, est protégé par une célèbre collection de 13 ovoos dont l'origine remonterait au XVI^{ème} siècle. Ces autels sont censés abriter les esprits des ancêtres et servent à accomplir divers rituels. Le voyageur s'y arrête et ajoute sa pierre ou son offrande pour manifester sa gratitude et assurer sa protection durant son périple. Nuit dans une maison en bois ou continuation.

5^{ème} jour : Trajet en minibus baroudeur pour le village de pêcheur de Tsagaan Nuur. Notre campement est situé au bord du lac éponyme.

Vous allez passer vos nuits dans des yourtes traditionnelles d'éleveurs en vous imprégnant de leur mode de vie. Il ne s'agit pas de yourtes touristiques chamarrées et disposées au milieu d'un parc d'attractions mais d'authentiques *Ger* que les éleveurs louent pour la saison sur un terrain rigoureusement protégé, exempt d'aménagement urbain. L'environnement garde ses droits que vous partagerez avec les écureuils des sables comme avec les grands oiseaux.

6^{ème} au 10^{ème} jour : Rencontres avec d'autres chamans. Chaque matin, au départ du campement pendant la préparation du petit-déjeuner, vous pouvez vous joindre à une marche douce au bord du lac et sur les collines boisées pour apprivoiser et réveiller vos émotions.

Vous passerez également tout le séjour au bord du lac avec **Bayaraa**, la chamane présente sur notre campement. Elle travaille avec un esprit noir et blanc.

Rencontre avec **Chuluujai**, fils d'un ancien moine très connu dans la région, il utilise des énergies de la nature : lac, montagne et ressent celles de la personne. Ce chaman rend des oracles puissants si son esprit le lui permet. Rencontre en commun et séance individuelle pour ceux qui le souhaitent.



Rencontre avec le chaman Davaajav. Il vous demande de citer des chiffres et à partir de là, commence à dessiner des choses qui contiennent une réponse à votre question ou la direction qu'il vous faut suivre. Ce chaman est reconnu comme celui qui communique et qui est curieux.

11^{ème} jour : Retour par la piste. Traversée ou nuit à Ulaan Uul.



Possibilité s'il est disponible, d'une rencontre avec le **chaman**

Bold. D'origine Darkhad est plutôt taiseux, il utilise son miroir et confirme sa prédiction avec ses 42 pierres en décrivant des détails stupéfiants. Très discret, il pratique un chamanisme traditionnel.

12^{ème} jour : Piste vers Mörön. Dîner et nuit hôtel.

13^{ème} jour : Route vers Erdenet, puis train de nuit en couchette.

14^{ème} jour : Arrivée le matin à Ulaanbaatar.

Petit-déjeuner offert. Visite du Marché noir, des artisanats locaux, cachemires... En soirée, concert de l'*Ensemble Tumen Ekh*, musique, chants, danses traditionnelles (mai à sept). Dîner libre. Nuit à l'hôtel.

15^{ème} jour : Vol de retour.

Ces chamans sont tous authentiques, très puissants et complémentaires. Cela permet de connaître mieux ce que sont le chamanisme et ses nombreuses formes et de profiter d'un temps de grande purification énergétique grâce à ces soins et l'énergie du pays.

Ces peuples n'ont jamais été coupés de leur héritage. Ils nous transmettent beaucoup de conseils pour éviter des erreurs dans nos pratiques.

Incorporation de la transe chamanique mongole dans nos nouveaux séjours.

La montée en puissance de l'utilisation de la transe fait aujourd'hui évoluer nos voyages en proposant de vivre l'état de transe selon la culture chamanique mongole.

Pendant la transe chamanique, le participant choisira le domaine sur lequel il souhaite travailler (émotions, sensations, symptômes, questionnements, développement personnel...)

Classé au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO, le chamanisme mongol est pratiqué sans substances hallucinogènes, dans un cadre sécurisé avec la présence d'un ou d'une chamane et d'un assistant appelé tushee pendant tout le processus.

Le chaman transmettra sa culture et ses connaissances ancestrales, son lien profond à la nature et au vivant, sa force de vie, et accompagnera les participants dans leurs questionnements sans jamais se substituer à eux.

Cette spécificité confère à la transe chamanique mongole traditionnelle une place tout à fait singulière dans le monde des transes.





Naraa Dash, vous accompagnera dans la partie chamanique du séjour, entre ces deux mondes, visible et invisible, garante de la sécurité de ce qui se dit entre les chamans et vous, sans complaisance mais avec aussi la conscience de sa culture mongole. Parfaitement francophone, elle conduit avec le chaman le processus de transformation psychique profonde qu'il vous appartiendra de mettre en acte. Elle fut en 2001 la guide et traductrice de Corine Sombrun, écrivaine et chamane dont le premier ouvrage a inspiré le film « Un monde plus grand », avec Cécile de France dans lequel elle tient son propre rôle de guide et tourné à l'endroit de votre séjour. Elle a écrit son récit de vie : *Moi, Naraa, Femme de Mongolie* chez Transboréal.

Témoignages en 2024

Christophe : Pour ma part, c'était un voyage sans but et sans attente au départ. Tout est monté graduellement, d'Ulaanbaatar à Mörön, puis les pistes nous bousculent avant d'arriver dans cet endroit merveilleux où on est tout de suite pris en charge, encadré et où on se sent en sécurité. Nous pouvons ainsi lâcher prise au cours du périple et des rencontres individuelles avec les chamanes, parfois vives mais nécessaires pour soigner ma blessure, pour me libérer et trouver des réponses que je n'attendais pas. Les repas étaient parfaits - moi qui suis issu de la restauration de qualité - avec une équipe attentive pour un séjour inoubliable.

Audrey : Tout le travail fait ensemble fut une belle découverte. Enchaîner l'équicoaching, le yoga et le travail avec les chamans m'a permis d'aller chercher des choses très profondes, dont je n'avais pas forcément conscience dans mon quotidien. J'ai vécu une grosse libération, rendue possible par l'association d'un tout dont le groupe lui-même, plus l'équipe qui nous encadre. Ce travail-là qui dépend de nous est obtenu grâce au soutien de toute l'équipe, avec le sourire, la bienveillance et l'attention sans jamais prendre le pas sur ce qu'on doit faire nous-mêmes grâce à un juste équilibre dans l'accompagnement.

Valérie, Psychanalyste et sophrologue : J'intègre le séjour au bord du Lac avec toutes les prises de conscience que cela m'apporte. Je chemine. Des indices sont là à mon retour pour m'ouvrir une nouvelle vie. Je mets en place une nouvelle écoute des signes autour de moi. Je suis sollicitée par des personnes malades ou en fin de vie... ce voyage m'a bousculé et me donne l'élan. Quelle chance d'être venue à ta rencontre. Quelle chance d'avoir été accueilli par toi avec tant de bienveillance... Naraa, tu as su mettre en lumière tout ce que j'ai de beau avec le cœur pour mes enfants. J'ai lu ton livre. Au-delà de ton histoire émouvante, j'ai senti à travers tes mots l'âme de la Mongolie. La culture, la pudeur et l'amour de tout un peuple qui me touche profondément. J'ai senti et vécu au cours de ce séjour ton intégrité, la justesse de tes paroles, ton honnêteté. Et ta bienveillance et prévenance. Je te remercie avec toute ma gratitude.

Andrée, Québec : Être témoin d'une transe chamanique est une expérience privilégiée. D'abord le silence. Faire le vide en moi, pour recevoir l'autre. Puis ressentir les sons du tambour et de la guimbarde résonner jusque dans mon ventre mais rester attentive, observant du rivage celle où celui qui plonge. Capter les premiers mouvements, presque imperceptibles ou au contraire impétueux. Et suivre ce voyage vers l'inconnu ou vers ce qui a été oublié. Accompagner le voyageur et l'accueillir à son retour, sachant que pour les deux la vie a pris de nouvelles couleurs.

DÉPART ASSURÉ

La première date correspond au jour d'arrivée en Mongolie, généralement le matin tôt. Venant d'Europe, il faut partir la veille ; ou avant s'il y a des nuits en escale.

- La deuxième date est celle du jour du vol de retour, généralement tôt le matin. Partant vers l'Europe, l'arrivée se fait le même jour si la durée de la correspondance le permet.

Du 19 juin au 03 juillet

DANS LES FAITS Vous aurez la **garantie de voir au moins 5 chamans**, parfois plus mais sans engagement, et leurs noms peut différer de ceux la brochure. Leur personnalité est imprégnée de forces spirituelles sur la disponibilité desquelles nous n'avons pas autorité.

Durant le séjour vous rencontrerez :

- Un chaman, Gansukh, dans le quartier des yourtes d'Ulaanbaatar.
- Une moniale, Badam, au monastère de Gandan d'Ulaanbaatar.
- Deux ou trois chamans autour de Tsagaan Nuur, Chuluujai, Davaajav et/ou Bold.
- Une chamane, Bayaraa, durant les 5 jours sur notre campement de yourtes près du lac.

Chaque participant aura le choix suivant sa convenance de consulter moins de chamans quand d'autres souhaiteront des rencontres individuelles complémentaires.

Les chamans en Mongolie appliquent des *soins alternatifs* et sont rémunérés uniquement par les offrandes de leurs *patients*. En tant qu'organisatrice des rencontres, Naraa participe à une aide sous d'autres formes pour leur permettre **de s'offrir la sécurité d'une vie plus confortable**. Les nomades locaux ne suffisent pas à leur assurer un revenu suffisant.

ORGANISATION DES CONSULTATIONS ET LES TEMPS LIBRES : Au-delà de plus de 10 participants, le groupe est scindé en 2 pour permettre un travail intense et profond de la part des chamans.

L'autre partie est invitée à la détente et aux balades dans les vallées éblouissantes et vierges qui sont un appel à la détente psychique nécessaire entre chaque visite. Vous êtes toujours accompagné par un membre de notre équipe.

À votre retour à la capitale, vous pourrez faire l'achat d'objets traditionnels liés au chamanisme et à la vie des nomades.

LES GROUPES COMPTENT UN MAXIMUM DE 15 PARTICIPANTS.

PRIX DU SÉJOUR

Montant global sans le vol international et les frais d'assistance et d'assurance

3000 €

Ce prix comprend :

- Guides et interprètes francophones.
- Chauffeurs + Minibus privés + carburant + Cuisinières.
- Une partie des prestations des chamans en dehors des offrandes des participants.
- Tous les repas pendant le voyage **sauf ceux à UB** (demander si régime particulier).
- Les nuits dans la steppe, à Ulaan Uul et dans nos yourtes de nomades (draps, couette, oreiller).
- L'entrée des réserves naturelles, du musée d'Histoire Nationale et du concert de mai à sept.
- Les hôtels, confortables et propres : 2 nuits à Ulaanbaatar + 2 nuits à Mörön, en **chambre twin** avec petit-déjeuner (chambre single à votre charge).
- Train Aller-retour UB > Erdenet > UB (draps fournis).
- Transferts personnalisés depuis et vers l'aéroport, **quelles que soient les dates de vols.**

Sont exclus :

- Les repas à Ulaanbaatar.
- Les dépenses personnelles : boissons extra et pourboires pour les équipes, etc. ±70 €.
- Offrandes pour 4 chamans : 30 €/chaman, 50 € pour la chamane présente au camp.

Hôtel à UB :

- L'hébergement à **NOTRE** charge correspond à la 1^{ère} nuit du séjour jusqu'à la nuit précédant le jour du départ. Hors de ces dates, l'hébergement est à **VOTRE** charge.
- Pour les nuits hors séjour, nous avons négocié un tarif auprès de l'hôtel où le groupe est hébergé, ***standard, récent et situé près de la rivière Selbe à 10 mn à pied du centre-ville : Prix en single = 55 € la nuit et en double/twin = 65 € petit déjeuner compris. Afin de bénéficier de ces conditions, vous devez verser à notre agence le montant des nuitées supplémentaires.
- **Rappel** : Dans l'hôtellerie internationale, les chambres ne sont disponibles qu'à 14 h mais nous tentons auprès de notre partenaire de les faire libérer au plus tôt.

Transport aérien international : (Consultez les compagnies dès que possible)

Tous les vols sont avec escale depuis laquelle vous avez des correspondances directes avec des grandes villes européennes. Le départ doit se faire au moins un jour avant le début du séjour car le décalage horaire dans ce sens vous fait atterrir le jour suivant N + 1.

Vérifiez votre date et votre heure d'arrivée car le programme commence dès 9h30 du premier jour.

Privilégiez la réservation directement sur le site des compagnies aériennes. Vous aurez la garantie d'une prise en charge en cas de retard aux escales. Évitez les plateformes ou sites intermédiaires.

- **TURKISH AIRLINES** via Istanbul, depuis des grandes villes européennes.
- **LUFTHANSA + MIAT** via Francfort depuis des grandes villes européennes (accord MIAT vers Paris). Vous pouvez aussi rallier l'aéroport de Francfort par bus (lignes directes avec FlixBus).
- **AIR CHINA** via Pékin : Tarif attractif mais longues escales à Pékin.
- **AIR FRANCE** via Pékin.

Bagages autorisés : Soute (23 Kg MIAT, Air China, Air France), (30Kg Turkish Airlines). Cabine 12 kg (bagage + accessoire).

POUR VOUS INSCRIRE

Envoyer dès que possible et uniquement par E-mail à tengerekh@gmail.com :

- Nom de naissance, prénom (identique au passeport), ville et pays, tél/WhatsApp.
- **Pas de visa pour la Mongolie** en provenance de l'espace Schengen et du Canada.
- Copie du passeport **parfaitement lisible, valable + de 6 mois après la date du retour.**
- Copie du billet d'avion « aller et retour » dès que possible.
- Dès confirmation de notre part de votre réservation, un acompte de **1200 €** par personne est à verser par virement bancaire international.
- **L'inscription sera effective une fois l'acompte reçu.**
- Le solde du prix du voyage doit être réglé au plus tard 60 jours avant le départ.

COORDONNÉES BANCAIRES EN EUROS

Effectuez les virements : Avec un accès sécurisé en ligne ou auprès de votre agence.
Tous les frais bancaires sont à votre charge, ceux de votre banque **ET** ceux des banques intermédiaires. D'autres frais nous sont imputés en Mongolie dont les frais de change.

Vérifiez TOUTES les données avant de confirmer le virement.

VIREMENT INTERNATIONAL hors Europe exclusivement en EUROS

- **Nom du bénéficiaire :** NARANTSETSEG DASH
- **Numéro du compte bénéficiaire :** 1605149232
- **IBAN :** MN36 0015 0016 0514 9232
- **SWIFT/BIC code :** GLMTMNUB
- **Nom de la banque :** GOLOMT BANK OF MONGOLIA
- **Adresse de la banque :** D.Sukhbaatar square 5, P.O.Box 22, Ulaanbaatar 15160, Mongolia
- **Adresse bénéficiaire :** Mainlaibaatar Damdinsuren Street 16, 13370 Ulaanbaatar, Mongolia

Conditions Générales de Vente

Modification du circuit : L'itinéraire prévu peut être modifié sans indemnité, avant ou pendant le voyage en fonction des aléas climatiques, mécaniques et logistiques ou pour participer à une manifestation locale imprévue.

Conditions d'annulation : En cas d'annulation de la part du participant et pour quelque raison que ce soit, il sera appliqué le barème des retenues suivant :

- Après l'inscription : retenue forfaitaire de 300 € par personne + billet d'avion local déjà émis si c'est le cas.
- De 60 à 30 jours avant le début du séjour : 50 % du prix du voyage
- Moins de 30 jours avant le début du séjour : 100 % du prix du voyage

Toute non-présentation, interruption ou retour anticipé du participant ne donne droit à aucun remboursement des prestations non utilisées.

En cas d'annulation par l'agence, le remboursement intégral des sommes versées sera effectué dans les 10 jours (et dans un délai de 18 mois en cas d'annulation pour circonstances exceptionnelles et inévitables), sans aucune indemnité compensatoire ou remboursements de frais engagés.

Bagages : Au cours du séjour, ils peuvent être transportés par des moyens rudimentaires (animaux de bât, 4x4...) et doivent donc être adaptés à ces conditions. Nous ne saurons être tenus responsable en cas de détérioration.