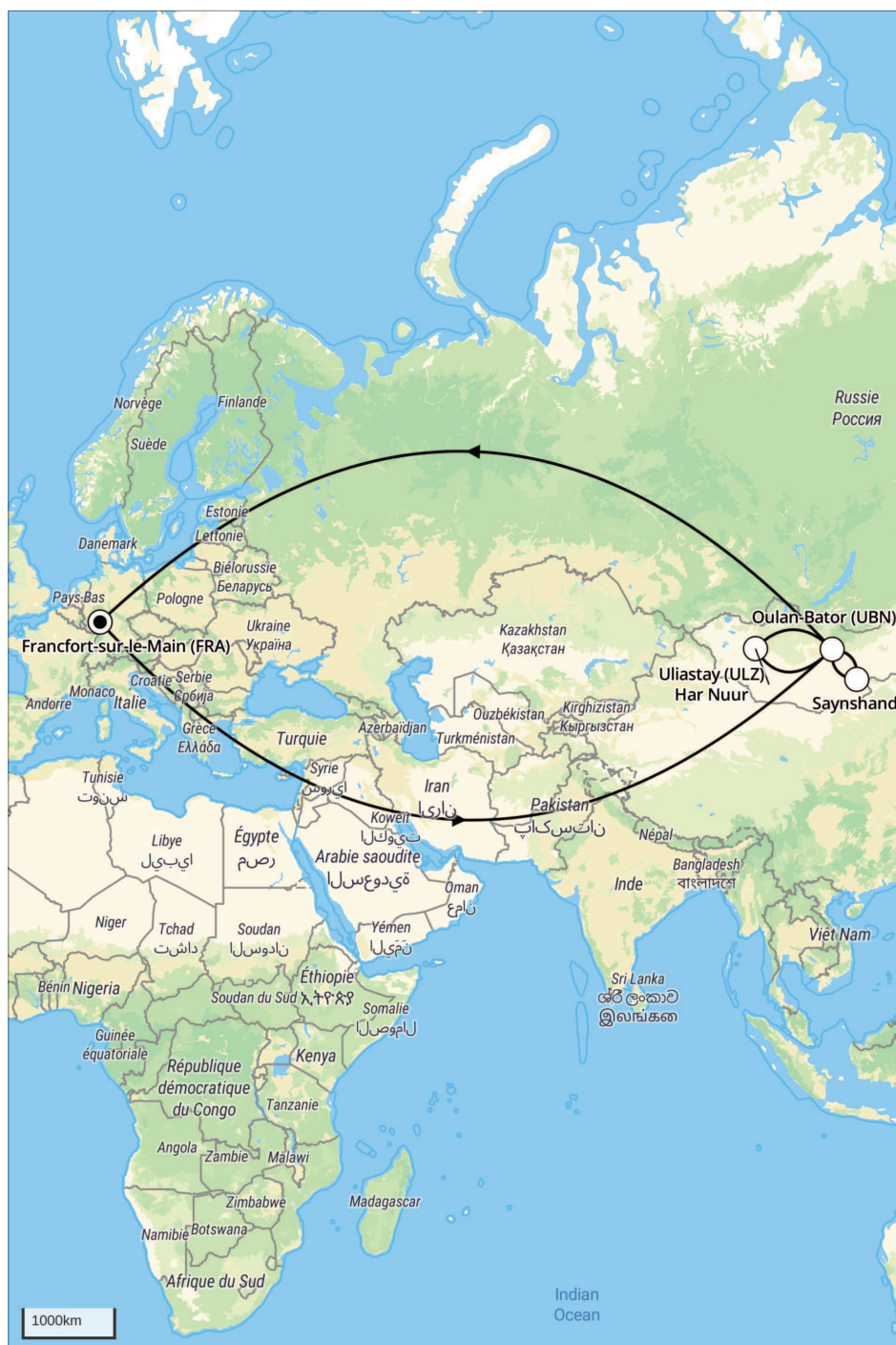




Harmonie d'Energie

du 1 au 18 août 2025



BIENVENUE

La Mongolie, vaste territoire de steppes infinies et de montagnes imposantes, est une terre empreinte de mystère et de traditions ancestrales. Ce pays, situé entre la Russie et la Chine, est célèbre pour sa culture nomade, ses paysages spectaculaires, et son lien profond avec la nature. Avec une population de près de **3,4 millions d'habitants**, la Mongolie abrite une richesse unique : environ **4 millions de chevaux**, soit plus que le nombre d'habitants, un symbole puissant de liberté et d'harmonie avec la nature.

Le chamanisme, enraciné dans les croyances spirituelles mongoles, joue un rôle central dans la culture locale. Ces pratiques anciennes, transmises à travers les siècles, relient les Mongols à leur terre et aux esprits qui la protègent. Dans les steppes sauvages, les chamanes continuent d'interagir avec les forces de la nature, guidant les âmes et apaisant les déséquilibres.

Explorer la Mongolie, c'est se plonger dans une relation intime avec la terre : ses vastes plaines, son ciel immense, et son mode de vie traditionnel, où l'homme et l'animal coexistent en parfaite symbiose. Préparez-vous à un voyage qui éveillera vos sens et nourrira votre esprit.

VM Travel Sàrl

Accompagnement et Éclairages

Durant ce voyage, j'aurai le plaisir de vous accompagner afin de créer un pont entre vos expériences sur place et votre quotidien en Occident. Fort de mes apprentissages auprès de diverses cultures chamaniques à travers le monde, et plus particulièrement en Mongolie, je souhaite vous offrir grâce à ce voyage une dimension supplémentaire : un lien, et peut-être même une confiance, pour celles et ceux qui souhaitent découvrir ces contrées encore authentiques.

Notre contact

VM Travel
Route des Misets 73
1618 Châtel-St-Denis

E-mail:
ogy@vmtravel.ch

Téléphone:
+41 79820 64 71

Certaines journées seront ponctuées de méditations guidées, d'échanges individuels ou collectifs, et d'espaces de réflexion que j'animerai pour favoriser votre compréhension et intégration des expériences vécues. Je serai à vos côtés pour éclairer vos ressentis, répondre à vos questions, et vous accompagner dans cette immersion unique, tout en respectant votre rythme et vos aspirations.

Ce voyage ne sera pas seulement une exploration de la Mongolie, mais aussi une rencontre profonde avec vous-même et les énergies de ces terres millénaires.

Pour une meilleure lecture de ce programme, il faut savoir que 3 repas par jours sont prévus dans le prix global et les « informations importantes » en fin de document font parties intégrantes du descriptif.

Cordiales salutations

Sylvie/Coratane

Programme

Vendredi

01.08.25

Jour 1

DÉPART POUR LA MONGOLIE

La Mongolie, un pays étrange et fascinant, pure et perdue au cœur de l'Asie !

Dernière terre nomade, elle est un rendez-vous avec les grands espaces dans le souvenir de *Gengis Khan*. La steppe s'étend à perte de vue, les pâturages appartiennent aux chevaux... Lorsqu'on a la chance de galoper sur la steppe mongole, on est soudain pris d'un sentiment étrange : une sorte d'hypnose, de plénitude, de bouffée de liberté. Mais voyager en Mongolie n'est pas toujours facile : La langue, la nourriture peu variée, les pistes peu entretenues au milieu de la steppe... Mais pour quelle magnifique récompense ! Car la Mongolie, c'est l'assurance de découvrir une nature intacte et un mode de vie aujourd'hui disparu au sein de notre société. Les descendants de Gengis Khan organisent leur quotidien au rythme de la nature, loin des grands bouleversements qui agitent notre époque. Les aléas du climat, la bonne santé des troupeaux ou un déménagement de la *ger* (yourte) dans un espace sans clôture dictent toujours le quotidien des nomades. Dans ce monde aux conditions de vie difficiles, chaque rencontre est une fête ! Que l'Aventure commence !

11:20

Heure d'arrivée conseillée à l'aéroport

Aéroport de Francfort-Rhein/Main (FRA)

14:20

Départ de Francfort-sur-le-Main (vol OM 138)

Aéroport de Francfort-Rhein/Main (FRA)

Vol: OM 138

Classe: Economique

Bagages: 1 bagage cabine p/pers 1 bagage en soute de 20 KG p/pers

Samedi

02.08.25

Jour 2

BIENVENUE EN MONGOLIE /L/D

Arrivée à Oulan-Bator très tôt le matin. Nous allons directement partir en direction du parc **Khustai**, réserve sauvage où vivent notamment les fameux chevaux *Prezwalski* !

En cours de route - histoire de vous adapter à votre nouvel environnement, - vous assisterez à une présentation sur la vie en Mongolie.

En fin de journée, observation des hardes de chevaux sauvages près des points d'eaux. Nuit réparatrice dans le parc, en yourtes !

Le parc **Khustai**, dont le nom signifie « la chaîne de bouleaux », se situe à quelques 90 km au sud-ouest de la capitale, à 1843m d'altitude, dans le « sum » d'Altanbulag. Cette réserve naturelle, créée en 1992, couvrait un territoire de 506 km² avant de devenir en 1998 un parc national ayant comme objectif la réintroduction des chevaux de Prezwalski et la protection de l'écosystème de la steppe forestière extrêmement menacée par la surexploitation des terres. Il abrite env. 459 espèces de plantes, 85 espèces de lichens tandis que 44 espèces de mammifères y sont enregistrées, comme le cerf rouge, la gazelle de Mongolie, le chevreuil, le loup gris, le lynx et le renard roux...

Sans oublier les 217 espèces d'oiseaux recensés comprenant entre autres, l'aigle royal, le gypaète barbu, la grande outarde, le cygne chanteur, le cygne noir et la perdrix !

05:30

Arrivée à Oulan-Bator

Dimanche

03.08.25

Jour 3 / B/L/D

MATINÉE DANS LE PARC KHUSTAI ET DEPLACEMENT VERS LA CAPITALE.

Un réveil plutôt matinal, pour nous rendre proche d'un point d'eau où nous pourrions observer les chevaux sauvages lors de leur arrivées en fonction de la météo. Nous serons dans le paradis des marmottes et des animaux sauvages. Ils sont en sécurité dans ce parc, et nous aurons une forte chance de les croiser lors de notre visite.

Après le petit-déjeuner nous nous déplacerons jusqu'à la capitale pour visiter une école de chamanes. Nous pourrions les rencontrer et vivre un moment en commun.

Transfert à l'hôtel, check-in prise des chambres, souper

Nuit à l'hôtel en chambre double.

Lundi

04.08.25

Jour 4

VOL POUR ULIATAI/ZAVKHAN GOL - MONGOL ELS

Ce matin après le petit-déjeuner, un chauffeur vous conduira à l'aéroport pour notre vol à destination de Zavkhan, une province encore peu touristique, qui est le coup de cœur de l'agence. Uliatai est l'une des plus anciennes villes de Mongolie qui a été un centre important du commerce en Asie centrale. De nombreuses caravanes s'y arrêtaient jusqu'au XXe siècle étant donné que c'était une ville reliée par le réseau de route caravanière. De plus, cette ville a été construite comme une garnison militaire par les Mandchous en 1733 lorsque les Qing régnaient sur la Mongolie.

Repas de midi en ville et petite visite de la capitale de la province Zavkhan.

Nous reprenons la route en direction des magnifiques Dunes de Mongol Els, situées au nord de la chaîne du Gobi-Altai. Ces dunes spectaculaires s'étendent sur environ 330 kilomètres, traversant la province de Zavkhan à l'est jusqu'à celle de Khovd à l'extrême ouest, le long du bassin de la rivière Zavkhan qui remonte jusqu'à sa source.

Dans les dunes situées à l'ouest, particulièrement dans le bassin de la rivière Zavkhan, dans la province du Gobi-Altai, la médecine traditionnelle locale utilise les bains de sable à des fins thérapeutiques. Ce savoir ancestral met en valeur les propriétés curatives du sable chaud pour soulager divers maux.

Un endroit paisible et idéal pour se ressourcer, nous passerons 2 jours au bord la rivière Zavkhan.

Un travail en compagnie de Sylvie sur le développement personnel se déroulera dans cet endroit calme et paisible.

Nuit en tente



Lundi**04.08.25****11:00****Départ de Oulan-Bator (vol OM 167)**

Aéroport international d'Oulan-Bator (UBN)

Vol: OM 167

Classe: Economique

Bagages: 1 bagage cabine p/pers 1 bagage en soute de 20 kg p/pers

12:40**Arrivée à Uliastay**

Mardi**05.08.25****Jour 5 / B/L/D**MONGOL ELS/ZAVKHAN GOL

Zavkhan est l'une des plus longues rivières de la Mongolie, alimentée principalement par 2 rivières telles que Buyan, Shar-Us de l'origine du Mont Olgontenger, elles parcourent plus de 800 km et se jette au lac Khyargas. La rivière Zavkhan est alimentée par plusieurs sources et rivières, les locaux l'appellent fleuve de la région. En particulier, la tranquillité des cours d'eaux nous apaise et nous fait oublier nos soucis quotidiens. Les dunes et la rivière sont connues pour leur bienfaisance. L'utilisation du sable chaud est bénéfique pour les rhumatismes et renforce le système immunitaire. Dans les alentours se trouvent des argousiers sauvages et des baies locales.

Lieu idéal pour faire le plein d'énergies.

Nuit en tente



Jour 6 / B/L/D

IKH KHAIRKHAN

La montagne Ikh Khairkhan est une montagne calcaire située dans la région d'Erdenekhairkhan Sum de la province de Zavkhan, qui possède une ancienne formation de fonds marins.

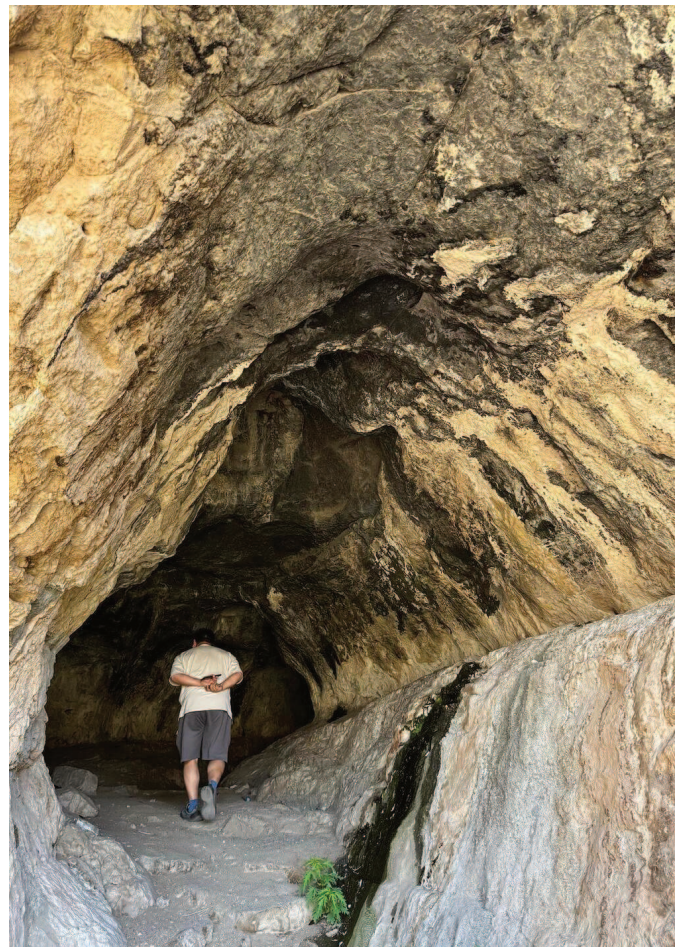
La montagne est composée de hauts canyons de 10 à 15 mètres de long. Avec 108 grottes qui s'enfoncent dans les rochers, une variété d'arbres et d'arbustes et de nombreuses espèces d'animaux ; cette montagne est une beauté naturelle qui a conservé son aspect d'origine.

La population locale vénère la montagne comme la Terre de Dieu de Manzushir ou la Montagne de l'Abreuvoir Doré. Parmi ses 108 grottes, les plus grandes sont celles appelées Mère, Namshir et Baga.

La Grotte de la Mère mesure 137 mètres de long et un grand monticule avec une cheminée a été construit à l'entrée de la grotte. Au fond de la grotte se trouve une terre particulière, utilisée par les Mongols depuis l'Antiquité pour l'appliquer sur les blessures.

[Lieu énergétique pour une méditation guidée par Sylvie.](#)

Nuit en tente



Mercredi

06.08.25

Activité

Méditation matinale organisée par Sylvie

Jeudi

07.08.25

Jour 7 / B/L/D

MUKHARTIIN GOL

La rivière Mukhart, *qui* signifie impasse en mongol, est un petit flot visible sur une vingtaine de kilomètres le long des dunes de Bor Khyar, formant ainsi une agréable oasis où poussent peupliers et argousiers. La source de cette petite rivière est un endroit *extraordinaire*, car *elle est* littéralement *liée* à l'immense et magnifique dune de Bor. *La rivière disparaît, aussi* spontanément qu'elle apparaît, en aval dans les dunes.

Paysage unique, en forme d'amphithéâtre de sable *dont la* hauteur est de 300 mètres environ.

Dans ce lieu, un exercice de connexion à la nature profonde est adéquat. Une promenade pieds-nus dans l'enceinte de la rivière sera proposé. (Environ 1h30 de balade si le temps le permet)

Nuit en Guesthouse



Jour 8 / B/L/D

SENJIT KHAD /KHAR NUUR

Nous faisons route tranquillement vers Senjit Khad.

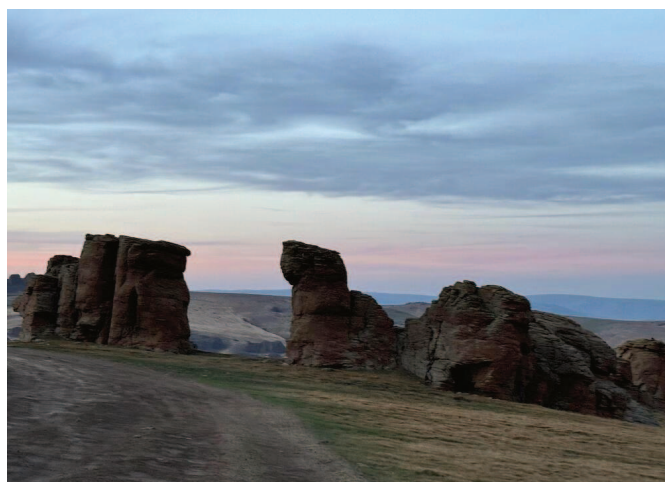
Les locaux apprécient énormément ce rocher Senjit, qu'ils considèrent comme « La porte du Ciel ».

Senjit Rock, est situé à une altitude de 2773 mètres. Nous pourrons observer toutes sortes de formations rocheuses naturelles, telles qu'un chameau chargé couché proche du temple et des falaises majestueuses. D'ici, la vue sur la montagne et l'environnement est magnifique, tout comme sur les rivières et les lacs environnants comme s'ils étaient sur la paume de la main.

Ces rochers sont riches en histoires et légendes. La rivière Hung jaillissant du haut de l'embouchure d'Asgat, le sable doré, les montagnes et les collines, les dunes, sont magnifiques à observer lors du lever ou du coucher du soleil.

Après la balade entre les pyramides de la cité, au milieu des collines et des animaux en pierre nous continuerons notre route pour arriver au pied du lac Ulaagchiin Khar.

Installation dans le camp de yourtes.



Jour 9 Khar Nuur / B/L/D

RANDO-MEDITATION

Situé à 80 km au nord-est du centre d'Erdenehairkhan Sum et à 110 km de la ville d'Uliastai, le lac Noir d'Ulaagchin est magique. Il est entouré au nord par des dunes de sable, tandis qu'au sud se dresse un petit lac bordé de roseaux face à la majestueuse montagne de Tovhosh. La profondeur du lac est de 48 mètres, sa largeur varie entre 5 et 10 km. Dans le lac, se reproduisent deux sortes de poissons: omul et feld. Deux îles appelées Big et Little Avgash se trouvent au centre du lac, à une altitude de 2 600 mètres. 13 espèces d'oiseaux migrateurs s'y trouvent.

Il y a de très jolies légendes selon les locaux, qui vous seront contées sur place!

Une randonnée sur le sable, au bord du lac sera guidée pour découvrir l'énergie de cette région un peu spéciale

Nuit en camp de yourtes



Jour 10 / B/L/D

TOSONTSENGEL-UNE RENCONTRE AVEC LE CHAMAN LOCAL

Tosontsengel est un grand village de la province de Zavkhan, à l'ouest de la Mongolie. C'est le plus grand centre de la province et du sum de l'aimag de Zavkhan après sa capitale.

Ce jour sera dédié à une rencontre particulière avec un chamane local. Une cérémonie pourra être organisée.

Géographie : Tosontsengel sum est situé dans la partie nord-est de l'aimag de Zavkhan. La rivière Ider divise le territoire du village en deux parties. La plus petite partie nord est formée par les pentes sud de la chaîne de Bulnain Nuruu, qui forme la frontière avec les aimags de Zavkhan et de Khövsgöl. Ce village se trouve sur la route qui relie les régions éloignées et le centre du pays. Dès ce moment-là nous retrouverons plus de modernité.

Nuit en camp des yourtes.



Jour 11 / B/L/D

2 BAGSHIIN SUVARGA

Deux enseignants (maître et élève) et moines de Tsahir, Il y a plus de 150 ans, un maître et un disciple, initiés à la méditation samadhi et ils sont bien préservés .

Dans le sanctuaire, une petite fenêtre a été mise en place pour visualiser le trajet des deux disciples installés sur leurs sièges intemporels.

Il y a un lac bleu qui se trouve au pied du mont Sodnomdarjaa, situé dans le Badar Khundaga du Mont Otgontenger. Le maître, appelé Geser a déclaré « Je vous prie de me sacrifier dans le lac Hoh dès mon décès. « Je vais empêcher durant longtemps le mouvement d'Ulaan Albing ».D'ailleurs son élève Tsorj Agramba Sanjaajav a formulé le souhait de « laisse-moi vivre à côté de mon maitre après ma mort », et dans plusieurs discussions verbales, il a fait une prière en présence de son idole.

une petite fenêtre a été mise en place pour visualiser le trajet des deux disciples installés sur leurs sièges intemporels.

Il y a plus de 150 ans, deux enseignants et moines de Tsahir, un maitre et un disciple, ont été initiés à la méditation samadhi. Leur emplacement est encore bien préservé. Nous découvrons leur histoire au pied du Mont Sodnomdarjaa, situé dans le Badar Khundaga du Mont Otgontenger. Départ pour un sanctuaire, une petite fenêtre a été mise en place pour visualiser le trajet des deux disciples installés sur leurs sièges intemporels.

Un petit pèlerinage est à réaliser depuis la moitié du chemin. Il existe également la possibilité d'y accéder avec des taxis locaux.

Nuit en tente.

Jour 12 / B/L/D

OTGONTENGER KHAIRKHAN

Le sommet le plus élevé de la chaîne Khangaï est le Mont Otgontenger. Situé à l'est d'Uliastaï, il est localisé dans la province du Zavkhan. En 1992, le gouvernement mongol établit un périmètre rigoureusement protégé de 1055 km² autour du sommet. Seul le sommet du Khangaï, le Mont Otgontenger, est couvert d'un glacier permanent. Le mur de granit le plus important du pays est situé sur la face sud. Le lac Badarkhundaga se trouve aux pieds de la montagne.

Le Mont Otgontenger est l'un des trois sommets les plus sacrés de la nation. Son ascension formellement proscrite à l'origine pour les femmes, selon les traditions religieuses mongoles, l'est depuis 2002 pour toute la population en raison de la baisse graduelle des neiges éternelles.

De plus, d'après la tradition, les femmes ne peuvent accéder qu'à la première partie de Feu Sacré.

C'est très agréable de visiter le parc national à cheval et d'effectuer une méditation avec une offrande si vous le souhaitez.

Nuit en guesthouse /famille



Mercredi

13.08.25

Jour 13 /B/L/D

BOGDIIN KHURKEHREE - ULIATAI

Poursuite du voyage sur 36 km, pur se rendre aux chutes d'eau artificielles situées sur la rivière Bogd, où nous pourrons profiter du paysage verdoyant.

Installation à l'hôtel local dans la ville d'Uliastai pour retrouver un confort qui aura été un peu absent ces derniers jours.

Nuit en hôtel Local

Jeudi

14.08.25

Jour 14 / B/L/D

ULIATAI- UB--SAINSHAND

Ce matin, après un bon déjeuner pour bien commencer votre journée.

Matinée libre pour visiter la ville ou faire du shopping (produits locaux pour soutenir l'économie du pays).

Transfert à l'aéroport et remerciements à vos chauffeurs qui nous auront accompagnés tout au long de notre aventure dans la région de Zavkhan Vol pour Ulan Bator



10:13

Départ de Uliastay (vol OM 138)

Donoi Airport (ULZ)

Vol: OM 138

Classe: Economique

Bagages: 1 bagage cabine p/pers 1 bagage en soute de 20 kg p/pers

L'heure de vol n'est pas encore affiché, on s'accordera plus tard.

Jeudi

14.08.25

10:13

Arrivée à Oulan-Bator

Accueil par notre chauffeur de bus qui nous conduira à Sainshand.

Arrivée tardive, installation dans votre hébergement.

Nuit en hôtel local

Vendredi

15.08.25

Jour 15 / B/L/D

ENERGIE AUTREMENT - KHAMRIIN KHIID

Découverte et visite du centre énergétique de Shambala. Ce centre est considéré comme un portail interdimensionnel réservé à une partie privilégiée de la population. La journée sera consacrée à la méditation et au développement du ressenti personnel dans ce lieu mystique et spirituel. Ce centre est le plus puissant identifié au monde.

Située dans les vastes plaines désertique de Dornogovi, ce n'est pas qu'un simple monastère, un endroit chargé d'histoire et de traditions bouddhistes. Construit au XIXe siècle par le célèbre Saint Danzanravjaa, ce lieu est un symbole de paix et de spiritualité. Nous découvrirons qui était ce moine fou du désert.

Nuit en camp de yourtes ou dans un hôtel en ville.

Vendredi

15.08.25



Samedi

16.08.25

Jour 16 B/L/D

UNE JOURNÉE AVEC 2 CHAMANS DU SUD / ENKHUUSH & ZOLOO

A Sainshand un musée est dédié au Saint Danzanravjaa. Une visite du musée est possible.

Plus tard, dans la journée une cérémonie aura lieu avec un jeune couple de chamane. Enkuush et Zoloo sont venus nous voir en Suisse et nous ont déjà apporté quelques réponses.

Nuit à l'hôtel local.

Dimanche

17.08.25

Jour 17

ULAANBAATAR

Ce matin après une dernière méditation, vous allez reprendre une longue route pour rejoindre la capitale de la Mongolie, en fonction de l'heure d'arrivée vous aurez un peu de temps pour faire des achats ou la visite d'un marché.

Repas d'au revoir et nuit à votre hotel.

Lundi

18.08.25

Jour 18

DÉPART DE LA MONGOLIE

Transfert matinal pour reprendre votre vol de retour en direction de l'Europe.
Il est temps dire au revoir et à bientôt à la Mongolie.

06:45

Heure d'arrivée conseillée à l'aéroport

Aéroport international d'Oulan-Bator (UBN)

09:45

Départ de Oulan-Bator (vol om 137)

Aéroport international d'Oulan-Bator (UBN)

Vol: om 137

Classe: Economique

Bagages: 1 bagage cabine p/pers 1 bagage en soute de 20 KG p/pers

13:30

Arrivée à Francfort-sur-le-Main

Bienvenue à Francfort

Fin de nos prestations

Prix du séjour

Prix du séjour p/pers / vol international non inclus

10 participants

Prix par personne net CHF 3'720.00

12 participants

Prix par personne net CHF 3'350.00

14 participants

Prix par personne net CHF 3'215.00

Train :

Il est tout a fait possible de se rendre en train le même jour à l'aéroport de francfort depuis Fribourg / Bern / Basel

Ceci permet également de minimiser l'impact carbone !

Prix indicatif pour le vol international

Vol direct au départ de Francfort direct pour Ulaanbaatar

Prix p/pers CHF 990.00 A+R

Prix du jour sujet à fluctuations

Lisez-moi

Informations importantes

Paysage

Les montagnes dominent les deux tiers du pays, près de 8% du territoire est couvert par la forêt et la plupart des paysages sont de larges prairies ouvertes, des plaines et du désert. La taïga et les steppes boisées couvrent aussi une bonne part du pays.

Climat

Le pays a un climat continental qui change très rapidement. Il y a 4 saisons très marquées ! L'amplitude thermique est d'environ 70°C entre l'été et l'hiver. La Mongolie est un pays remarquablement ensoleillé (avec un ensoleillement relatif de 270 jours/an). La nuit vous pouvez voir une exposition impressionnante d'étoiles. L'hiver est très long (de novembre à avril) et il y fait très froid en hiver en raison de la haute altitude du pays. En été il fait plus chaud dans le Gobi et dans le sud du pays et en hiver c'est au nord du pays qu'on trouve les plus basses températures.

Population

La Mongolie abrite une grande variété de groupes ethniques et 2,7 millions d'habitants selon le recensement de la population de 2010. 60% de la population a moins de 35 ans dont 60% a moins de 18 ans ! Le nombre des nouveaux nés croît très rapidement (Baby Boom). Le gouvernement mène une politique nataliste afin d'augmenter la population.

Gouvernement

La Mongolie a un gouvernement parlementaire avec un président. Le président est élu par des élections générales. Les élections parlementaires et présidentielles ont lieu tous les 4 ans. Le président ne peut pas effectuer plus de deux mandats.

Les subdivisions administratives

La Mongolie est divisée en 21 aimags (provinces) qui sont composées des 315 sums (petits villages). Il y a deux autres villes majeures après la capitale Ulaanbaatar, Darkhan et Erdenet. Chaque aimag a un chef-lieu où l'infrastructure est plus développée.

Télécommunications

En Mongolie, la plupart des hôtels et des centres d'affaires possèdent une ligne internationale directe, ainsi que le télex, fax et connexion Internet. Les compagnies de communication les plus populaires en Mongolie sont : Mobicom et Unitel-GSM, Skytel, Gmobile-CDMA .

Unité monétaire

Tugrug (MNT). Actuellement (12/2024), 1 CHF = 3800MNT / 1 euro= 3500 MNT

Fuseau horaire

UTC / GMT +7 heures

Energie

Il ya beaucoup de centrales à charbon pour la production d'électricité. Une partie de l'électricité est importée de Russie. Les énergies éolienne et solaire sont utilisées localement sur une petite échelle en Mongolie, mais le potentiel d'expansion dans ce secteur est considérable.

Capitale

La plus grande ville du pays est Ulaanbaatar (« Héros rouge »). Plus de 40% de la population totale du pays y habite. Elle est devenue une métropole en 2006 avec un million d'habitants. Elle est le centre économique, politique, éducatif et culturel de la Mongolie.

Langue Mongole

Les Mongols parlent leur propre langue, le mongol. C'est une langue d'origine altaïque comme le Turc, le Japonais et le Coréen. Le mongol a quelques différences régionales au niveau de la prononciation, entraînant plusieurs dialectes locaux. Même si les Mongols de la Mongolie intérieure (Chine) parlent en mongol, ils ont un accent différent. Les Kazakhs, le groupe minoritaire du pays, parlent kazakh. L'alphabet cyrillique est utilisé depuis 1940. Les jeunes d'aujourd'hui réapprennent l'écriture traditionnelle mongole Uigurjin qui n'était plus utilisée depuis 1940 à l'école. Il y a quelques journaux et magazines qui sont publiés en écriture traditionnelle mongole.

Education

Presque tous les adultes sont alphabétisés en Mongolie. 98% des Mongols savent écrire et lire. C'est le résultat de la politique éducative des années socialistes. La majorité des adultes de plus de 50 ans parlent bien russe et les jeunes d'aujourd'hui sont passionnés par l'apprentissage des langues étrangères telles que l'anglais, le japonais, le chinois, le coréen, l'allemand et le français. La durée d'éducation scolaire est de 12 ans et commence à l'âge de 6 ans. Après ça, les jeunes entrent au collège ou à l'université, pour obtenir le degré de Baccalauréat (=Licence), et poursuivre en Master ou Doctorat. Environ 112 universités mènent leur activité en Mongolie. Les plus appréciées sont l'Université nationale de Mongolie, l'Ecole de Médecine, l'Université des Sciences et Technologies, etc.. Votre interprète vous expliquera plus en détail le système éducatif mongol durant votre séjour, si vous le souhaitez.

Habitat

l'habitat traditionnel des Mongols est la Ger (yourte). C'est la demeure la plus convenable pour les nomades qui déménagent 4 fois par an. Mais les Mongols d'aujourd'hui veulent plutôt vivre dans un appartement confortable ou une maison privée, dans un mouvement d'évolution des mœurs. De nombreuses familles qui sont venues de la campagne, logent le plus souvent dans le quartier pauvre des Gers, en banlieue de la capitale Ulaanbaatar.

Religion

Le chamanisme était la religion d'Etat de l'Empire mongol au 13e siècle. Avant l'introduction du Bouddhisme dès le 16e siècle, il était une religion très importante pour les Mongols. Le chamanisme a laissé sa trace dans la culture religieuse des Mongols, mais on trouve également des traces de ce système de croyance dans tous les aspects de la vie sociale et culturelle (alimentation, habitat, rapport à l'environnement, orientation etc). Aujourd'hui le pays est très influencé par le bouddhisme (le lamaïsme, la « secte des bonnets jaunes »). Mais il existe également un fort syncrétisme entre les croyances chamanistes et bouddhistes. Selon les statistiques, 40% des Mongols sont

Bouddhistes. Depuis plusieurs années le chamanisme revient et les chamans renaissent en grand nombre. Les Mongols peuvent consulter les ancêtres et l'esprit du ciel par l'intermédiaire de Ulaach (supporteur du chaman) et demandent également des informations sur leur destin, le pardon pour les mauvaises actions, etc. Tout le monde a le droit d'exercer sa religion et toute religion est autorisée. De ce fait diverses religions se sont développées (comme le Christianisme, environ 10% de la population, l'Islam 6%, notamment chez les Kazakh à l'ouest, etc...)

Musique et art

La Mongolie a une grande tradition musicale et artistique. Le Khoomii (chant de gorge diphonique), le Morin khuur (violin à tête de cheval), et d'autres instruments comme la harpe, la vièle, la guimbarde ; les chants longs et courts, la danse Biyelgee (danse du corps) et la contorsion qui est un art pratiqué depuis très longtemps. Dès le 20e siècle et le mouvement de globalisation des mœurs et de diffusion d'une culture de masse planétaire, la musique occidentale est entrée en Mongolie. Les compositeurs mongols créent alors une musique mixant les deux courants : mongol et occidental. Les jeunes aiment bien aussi le Hip-hop, le Rock, la Pop etc..

Alimentation

La viande et les produits laitiers sont les principaux aliments composant l'alimentation traditionnelle mongole. Le mouton et le bœuf sont appréciés pour la soupe, surtout s'ils contiennent beaucoup de gras. Les Mongols fabriquent divers produits laitiers et préfèrent manger de la viande plutôt en hiver pour résister au froid et les produits laitiers qu'ils digèrent facilement en été. Néanmoins, les légumes qui sont venus d'Europe dès le 20e siècle sont devenus une partie importante des plats mongols. Il y a plusieurs repas traditionnels comme le Buuz (raviole vapeur), le Khuushuur (beignet frit à la viande), Khorkhog (viande fumée) etc...D'années en années, le nombre de végétariens augmente, ainsi que le nombre de restaurants végétariens dans la capitale !

Inclus

Accompagnement et séances lors du séjour par Sylvie inclus

Hébergements en chambre d'hôtels: en chambre 2-4 personnes en fonction de la disponibilité

Hébergement en yourtes et Guesthouse : à plusieurs en fonction de la disponibilité

Nuits sous tente : Matériel de camping inclus

Véhicules avec : chauffeurs essence, et frais du véhicule inclus

Guide interprète : Français-Mongol, cuisinière, matériel de camping,

Vol interne A+R UB-Uliastai-UB

Repas : 3 repas par jour, avec eau et thé pour la totalité des repas.

Excursions: Les visites, les entrées dans les musées, les excursions sont inclus

- Documents de voyage, frais de dossier et taxes inclus

- Frais du fond de garantie des agences de voyages inclus

- Le voyage est soumis aux conditions générales de VM Travel SàrL /

Non-inclus

- Vols internationaux

En cas d'achat du vol pour et de la Mongolie par vos soins : heure d'arrivée en Mongolie doit être identique au reste du groupe, en cas de retard, transferts, frais d'hôtels et de repas + transfert pour rejoindre le groupe à votre charge

- Lavage de votre linge,
- Pourboires, boissons alcoolisées, et toute autre dépense non mentionnée dans le programme.

Contacts utiles

Accompagnateur

Sylvie Wuethrich

Chemin de Faily 11

1679 Villaraboud

sylvie@wuethrich-consult.ch

Site web: <http://www.wuethrich-consult.ch>

Tour-opérateur

VM Travel

Route des Misets 73

1618 Châtel-St-Denis

Tél.: +41 79820 64 71

ogy@vmtravel.ch

Site web: <http://www.vmtravel.ch>

Application mobile

Téléchargez vos documents de voyage sur votre mobile

L'application **destinationbook** vous permet de télécharger gratuitement votre carnet de voyage sur un smartphone ou une tablette:

- Programme du séjour
- Contacts utiles

...sont désormais directement à portée de main! L'application fonctionne en mode déconnecté: pensez donc à télécharger votre carnet de voyage avant le départ; vous pourrez ainsi en profiter à tout moment sans connexion à Internet.



Téléchargez votre carnet numérique!

- 1 Téléchargez l'application destinationbook sur l'AppStore ou le GooglePlayStore
- 2 Renseignez les champs suivants:
 - Nom d'utilisateur: **mongolie**
 - Numéro du dossier: **vmtravelenergie**
- 3 Cliquez sur "Télécharger le carnet"

Une fois le carnet téléchargé, aucun surcoût de communication n'est engendré car l'application n'utilise pas le réseau pour fonctionner, même à l'étranger!

