



6 rue St Michel 86320 Lussac les Châteaux
Tél : 05 49 48 96 54 Courriel: randomona@randomona.com
AG 086 06 0001 Siret 490 083 516 000 16 APE 7911 Z Agences de Voyage
www.randomona.com

Stage Amma assis de la Relax-Shiatsu® en Mongolie

Formation de 18H
Amma Assis Shiatsu,

Départ prévu entre

17 jours 15 jours en Mongolie

A partir de 4 personnes

Formation assurée par Françoise Nancey



Objectifs de la formation Amma assis shiatsu

- Détendre une personne en 20 minutes par une relaxation Amma assis. - Utiliser des outils de relaxation et de dynamisation, afin de se préparer à effectuer une séance ou de la clôturer.



Nuits sous yourtes nomades et camps de yourtes dans la steppe pour une immersion dans la vie nomade.
3 nuits hôtel à Ulan Bator.

PROGRAMME INDICATIF

Ce programme est indicatif. Il constitue la base d'une découverte exhaustive des aspects traditionnels et paysagers de la Mongolie et de laisser toute sa place à la formation Amma assis shiatsu. Il est conçu de façon à permettre des modifications en fonction de l'intérêt de chacun et des motivations du groupe, mais aussi des éléments (retards des transports, conditions météo...) pouvant survenir au cours du séjour indépendamment de notre volonté. Cette souplesse qui a déjà fait ses preuves permet une participation active des voyageurs au bon déroulement de leur séjour.

Jour 1 Départ de Paris et vol pour Moscou puis Ulan Bator.

Jour 2 Arrivée à Ulan Bator en matinée. Accueil, prise de contact avec votre interprète, repas et visite du monastère Gandan et/ou balade en ville. Repos dans l'après midi, repas en ville et nuit à l'hôtel à **Ulan Bator**.

Jours 3 Montagne sacrée de **Khogno Khan Khiid**.

Petit déjeuner et départ pour l'ouest. Environ 5 h de route, 3 h le matin, 2 h 30 l'après midi, pauses dans la steppe. Le massif de Khogno est une réserve naturelle couvrant une superficie de 470 km². Repas de midi à Lun dans un petit «guanz » (restaurant) typique. Dîner et nuit sous camp de tipis confortables ou yourtes (douches).

Jour 4 Visite de **Khogno Khan**, monastère de la fin du 16^e siècle dont il ne reste que deux pavillons restaurés. Visite des petits temples bouddhistes. Le reste de la journée peut être consacré à la formation Amma assis shiatsu sur des dunes de sable (cordon au milieu de la steppe nommé «le petit Gobi»). Repas et 2^e nuit au même camp.

Jour 5 Après ces 2 nuits réparatrices du long voyage depuis l'Europe lointaine, nous partons vers **Karakorum**. Environ 1h30 de route. Visite du monastère **Erden Zuu** à l'emplacement de l'ancienne capitale de l'empire Mongol. Repas et nuit à **Karakorum** sous yourtes confort (douches) proches du monastère. Spectacle de chants traditionnels pendant le dîner. Dans l'après midi, possibilité d'un temps de formation.

Jour 6 Petit déjeuner et transfert (6h) par des pistes de montagne jusqu'à **Uyanga** dans la vallée de Shuranga. Hébergement chez l'habitant. Si le beau temps est avec nous, formation Amma assis shiatsu au bord de la rivière. Sinon, sous une yourte spécialement montée à cet effet.

Jour 7 Court transfert (2 h) au fond de la vallée de **Shuranga** pour arriver au camp de nomades (famille Ganbold) où nous séjurerons 3 jours (**Jours 8 à 10**). Chaque jour: alternance de formation Amma assis shiatsu et de balades dans les vallées alentours, découverte de la flore et faune de montagne, et participation à la vie des nomades, lecture, rencontres, repos. Nuits sous yourtes et repas préparés par notre cuisinière.

Jour 11 Transfert (5 à 6 h selon la piste praticable ce jour-là) dans la vallée de l'Orkhon pour un bivouac sauvage au fond d'une vallée boisée : possibilité de bains d'eaux thermales. (**sources de Mogoït**) Feu de camp et bivouac sous tentes.

Jour 12 Visite de la partie haute de la vallée de **l'Orkhon** : petites et grandes chutes. Puis transfert en fin d'après midi à la Montagne Sacrée de Shiveet-Ulaan - 2312 m - où se trouve le monastère de Tovkhon, lieu Bouddhiste majeur de Mongolie. Nuit en camp de yourtes.

Jour 13 Visite du site après une montée facile de 1 h, possibilité d'y monter à cheval. Panorama sur les vallées boisées de mélèzes, espaces sauvages, flore de montagne. Transfert (3/4 d'h) chez une famille nomade (famille Adia) où nous passons la soirée et la nuit.

Jour 14 Petit déjeuner et retour à **Hogno** (4 h de piste et route). Repas et nuit au même camp que les jours 2 et 3.

Jour 15 Retour à **Ulan Bator** où nous arrivons en fin d'après midi. Dîner sympa en ville et nuit à l'hôtel.

Jour 16 Visite du grand marché d'Ulan Bator et découverte de sites bouddhistes ou musées à la carte. Shopping. Soirée d'adieux et nuit en hôtel à **Ulan Bator**.

Jour 17 Retour en France par un vol matinal.

PRIX par personne

(tarif 2009)

hors vol international & visa

à partir de 10 participants **1330 €**

de 7 à 9 participants **1550 €**

6 participants **1680 €**

4/5 participants **1770 €**

Supplément single (à Ulan Bator) 65 €

LE PRIX COMPREND

- > L'organisation du séjour et les réservations
- > Les frais de formation Amma assis shiatsu (300 €)
- > 1 interprète Mongole francophone
- > 1 Cuisinière
- > Chauffeurs
- > Véhicule 4 x 4 + 1 véhicule 4 x 4 d'assistance forfaits essence inclus
- > Tous les transferts locaux en véhicule y compris transferts A/R aéroport Ulan Bator / centre ville
- > Hébergements en pension complète (pique-nique ou repas chez l'habitant ou petits restaurants en province à midi). Repas au restaurant à Ulan-Bator, Karakorum et autres petites villes lors des transferts ainsi que le soir dans les camps de yourtes.
- > 3 nuits en hôtel 2** à Ulan Bator. Les autres nuits en camps de yourtes confort avec douches + nuits sous yourtes nomades et bivouac selon programme.
- > Droits d'entrée des monuments : monastères de Karakorum, Hogno, Tovkhon, Gandan, entrée dans les réserves naturelles (Orkhon, Shivet).
- > L'assurance recherche-secours en cas de faute de l'organisation.
- > Les frais de dossier et l'adhésion à Randomona

LE PRIX NE COMPREND PAS

- > Le vol international (Randomona effectue les réservations (tarif entre 1050 € et 1300 € avec taxes selon disponibilités des vols)
- > Les frais de visa (60 €)
- > L'assurance annulation du séjour (facultatif 3% du tarif) et assurance bagages facultative 13 €
- > Les frais de transport pour les trajets ne figurant pas au programme
- > Les visites de monuments ou musées ne figurant pas au programme
- > Les boissons des repas en restaurants
- > Vos dépenses personnelles et pourboires

Les assurances:

Randomona propose une triple assurance incluant l'annulation, les bagages et l'assistance rapatriement pour un forfait de 3% du prix du voyage (contrat Europ Assistance, n° 58 626 373). **Nota** : l'assurance assistance-rapatriement est obligatoire pour obtenir le visa.

Informations diverses Mongolie

Change: vous pourrez effectuer des opérations de change en arrivant. Cours : 1 euro = 1650 tugriks en moyenne. Alors que 1 USD = 1200 tg.

Si vous avez des USD, il faut absolument des coupures neuves (!), les Mongols n'acceptant pas les vieux billets...

Coutumes: les Mongols sont un peuple nature, respectant des rituels bouddhistes et chamanistes dans leur vie quotidienne.

Ils sont très honorés lorsque nous respectons leurs usages. Alors pensez à faire 3 fois le tour d'un Owoo (stèle de pierre rituelle élevée en l'honneur de Tengri, le maître des esprits, l'esprit du ciel, le protecteur de la famille), en lui faisant des offrandes et en formulant des vœux.

Communication positive assurée avec nos amis Mongols dès le premier tour d'Owoo... et confiance dans les visiteurs étrangers pour tout notre séjour.

Autres coutumes: il est d'usage de faire un cadeau à la famille qui vous a accueilli sous sa yourte en la quittant : un cadeau, même symbolique et modeste, est toujours bienvenu. N'en attendez aucun remerciement (pudeur Mongole oblige) mais sachez que c'est du fond du cœur qu'ils recevront votre offrande. N'offrez de l'argent que pour Bouddha, en déposant un billet sur l'autel... Vous pouvez aussi bénir l'autel en faisant tourner le moulin à prière avant de quitter la yourte, en vous inclinant et/ou en allumant une bougie ou de l'encens. Mais dans tous les cas vous êtes libre de faire ou ne pas faire ces rituels.

Aïrag: avant d'entamer une conversation sous la yourte, acceptez l'offrande rituelle du bol d'Aïrag (lait de jument fermenté servi frais). **Ensuite seulement peuvent commencer les conversations...**

Pour recevoir cette offrande de bienvenue, abaissez la manche de votre chemise ou vêtement à manche longue, puis placez la main gauche sous le coude du bras droit, et tendez la main droite pour recevoir la coupe en argent. Si vous n'aimez pas le lait de jument fermenté, **vous n'êtes pas obligé d'en boire**, mais vous devez en accepter l'offrande sous peine d'offenser votre hôte et les esprits : il vous suffit alors de tremper le majeur de la main droite dans le liquide, et d'asperger successivement au-dessus de votre tête (à gauche, au milieu et à droite, pour bénir : la terre, le ciel, le territoire - ou l'est, l'ouest, le nord), et ensuite seulement vous porterez la coupe à vos lèvres, sans boire une seule goutte, après avoir mouillé votre front avec votre majeur mouillé du breuvage... Vous redonnez ensuite la coupe à votre hôte. Mais si vous acceptez de boire, il vous faut alors vider la coupe...

Ce rituel se répète 3 fois. A la 3^e fois, après avoir bu (ou béni les forces de la nature), vous ne redonnez pas la coupe à votre hôte, **mais à votre voisin** situé immédiatement à votre gauche, c'est à dire dans le sens du soleil.

C'est dans ce sens d'ailleurs que vous pénétrerez dans l'intimité de la yourte, soit par l'ouest (ou la gauche), car la porte est toujours située au sud, sauf exception, par exemple : si au sud de la yourte se trouve une rivière ou une montagne, alors la porte se trouvera à l'est... Dans ce cas, vous entrez encore par la gauche, c'est-à-dire le sud).

Ne frappez jamais à la porte d'une yourte avant d'y entrer (signe d'agression) mais entrez directement sans attendre d'invitation: **les nomades vous doivent l'hospitalité selon la tradition des steppes.** Ne parlez jamais à quelqu'un si vous êtes dans l'embrasement de la porte, mais attendez d'être dedans ou dehors... En arrivant à cheval, descendez par la droite de la yourte, la gauche étant réservée au chef de famille, et arrivez au pas.

N'étendez pas vos jambes en direction du pôle, c'est une offense à l'esprit du feu qui se fâcherait.. **N'y jetez aucun déchet**, n'y crachez pas dedans... Ne vous appuyez pas sur les poteaux de la yourte. Si on vous fait asseoir sur le lit au fond de la yourte (nord) c'est que vous êtes considéré comme une personne honorée, soit par votre âge, soit par votre rang social.

Les invités s'assoient toujours à gauche sous la yourte (ouest) alors que les femmes sont à droite avec les enfants. Aucune femme Mongole ne s'assoit au nord si elle n'y est invitée, à moins qu'elle ne soit veuve.

Voilà quelques exemples de rituels que nous vivons au quotidien... Il en existe bien d'autres à respecter chaque jour pour que votre voyage se déroule bien car les esprits de la steppe seront en votre faveur...