



Circuit découverte et ateliers Yoga avec Nicole Frenz en Mongolie

Joyaux du lac Khovsgol et volcans de l'Arkhangai

Nicole Frenz est professeur de yoga et formatrice à l'Ecole de Yoga de l'Est.

Elle a une longue expérience de voyageuse notamment dans différents déserts du monde où elle propose des marches associées à la pratique de yoga. Intensité et rire garantis ! Randonner avec Nicole, c'est marcher à l'écoute de ce qui est sous l'écorce du monde, de cette sève qui l'anime... Si vous le souhaitez, vous pourrez profiter des ateliers quotidiens de Yoga qu'elle proposera pour densifier encore plus la découverte de la Mongolie. Nicole a déjà accompagné plusieurs dizaines de randonnées « yoga ». La passion est neuve comme au premier jour !

Dates

du 1er au 16 août 2015 : 1810 € hors billet d'avion

Prix hors billet d'avion : **comptez environ 1350 € de billet aller-retour toutes taxes incluses**

Remarque importante : par rapport à ce qui avait été prévu initialement pour ce voyage (et qui figure dans notre brochure papier), nous avons ajouté 1 jour de plus à ce circuit pour plus de confort et de cohésion. Le départ se fera donc le 1^{er} août (et non le 2 août comme prévu initialement) et le prix de ce voyage augmente en conséquence de 85 € (1810 € au lieu de 1725 € prévus initialement).

Pour vous inscrire, merci de nous retourner votre bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 1000 €. Le prix exact du billet d'avion ne sera connu que début janvier 2015. S'il s'avérait que le prix du billet excédait 1350 €, nous vous contacterions pour vous demander votre accord : vous pourriez alors vous rétracter et nous vous rembourserions les 1000 € d'acompte.

IMPORTANT : pour les voyages en Mongolie, il faut vous inscrire rapidement car cette destination a un énorme succès ! Nos voyages Mongolie de l'été 2014 étaient complets de nombreux mois à l'avance et tous les groupes avaient dû être doublés.

La Mongolie... une terre grandiose, sauvage, puissante !

Parfois je me plains sur mon sort alors que pendant tout ce temps de grands vents me portent à travers tout le ciel.



Grande comme trois fois la France, la Mongolie envoûte le voyageur par son immensité, ses paysages d'absolue beauté, ses lumières et la proximité du ciel, ses étendues lunaires et ses steppes infinies, son histoire avec la forte empreinte de Gengis Khan et aussi son sens de l'hospitalité. La culture nomade y est encore omniprésente. Difficile de choisir des circuits parmi tant de merveilles à découvrir !

L'Ami du Vent a des coups de cœur, avec émerveillement garanti : au sud le désert de Gobi, au nord le lac Khovsgol en lisière de la Sibérie, au centre les régions de l'Arkhangai et de la vallée d'Orkhon, à l'est les steppes infinies et typiques du Khentii.

Choisir un circuit découverte en 4x4, c'est s'offrir le cadeau -dans des ambiances très variées- de vivre des moments d'exception et de nourrir cœur et âme d'instant précieux.

Pour cela, de longues jonctions en véhicule sont indispensables et les trajets s'apparentent à du 4x4 hors-piste et non à des transferts sur routes européennes. La Mongolie est immense, immensément belle... et elle se mérite !

Mais pour alléger les temps de route inévitables, nous avons fait le choix d'un vol intérieur (de la capitale vers Murun).



Points forts du circuit... Nature exceptionnelle et **paysages sibériens** à couper le souffle au **lac Khovsgol**, véritable "Perle bleue de Mongolie". Après une ambiance Grand Nord, cap au cœur d'une autre Mongolie, celle des immenses steppes, des yourtes et des éleveurs nomades. **3 jours de marche dans l'Arkhangai**, une des plus belles régions de Mongolie, ascension du **volcan Khorgo**, baignade aux sources d'eau chaude de **Tsenkher**. Visite de nombreux sites culturels et historiques... et bien sûr rencontres possibles avec les nomades.

Au fil des jours...

J1. Vol Paris - Oulan Bator.

J2. Arrivée à Oulan Bator. Après le transfert à l'hôtel, en avant pour une découverte de la capitale mongole avec la visite du **monastère Gandan** (le plus important de tout le pays qui se compose de plusieurs temples et bibliothèques ; les familles y viennent pour se faire bénir par les lamas astrologues ou médecins). L'après-midi, visite du **musée d'Histoire Nationale de Mongolie** pour bien nous imprégner de l'âme du pays, de son histoire, sa culture et ses traditions. En soirée, spectacle de danses et chants avec la troupe *Tumen Ekh* (danses avec les masques de personnages bouddhiques, instruments et chants traditionnels mongols tel le fameux *khomii* ou chant diaphonique de l'Altaï). Dîner en ville au restaurant. *Nuit en hôtel.*



J3. Oulan Bator - Vol intérieur vers Murun - Lac Khovsgol

Vol d'1h30 pour **Murun**, capitale de la région du Khovsgol. Rencontre avec notre chauffeur et départ immédiat vers **Khatgal**, village à l'embouchure du **lac Khovsgol** également connu sous le surnom de "Perle bleu turquoise". Il mesure 136 km de long et 36 km de large et ses eaux sont gelées plusieurs mois de l'année. Son âge est estimé à plusieurs millions d'années ! Ce grand lac est considéré comme sacré par les populations locales, notamment les Tsaatans, éleveurs de rennes. 96 cours d'eau se jettent dans le lac mais un seul en émerge. Son eau cristalline est si pure qu'il est possible de la boire. Les reflets des hauts sommets enneigés se dessinent sur le lac avec des couleurs magnifiques. Marche dans l'après-midi. *Nuit en camp de yourtes.*

J4 et J5. Lac Khovsgol

Repos au bord du lac pour ceux qui le souhaitent, promenade à cheval ou marches sur les plages entre forêts de pins et de mélèzes, troupeaux de yaks et de moutons. Cette terre de nomadisme est très fleurie en été. Au bord des lagunes, sont construites des *isbas* en bois dans lesquelles vivent des éleveurs de la région. *2 nuits en camp de yourtes.*

J6, J7, J8 et J9. Lac Khovsgol - Berges de l'Ider

Nous quittons le lac Khovsgol vers le sud, et dès l'après-midi du jour 6, début de notre belle randonnée dans l'**Arkhangai** qui fait figure d'oasis entre le brûlant désert de Gobi au sud et la glaciale taïga sibérienne au nord. C'est une nature puissante et magnifique qui offre des contrastes surprenant avec des montagnes accidentées, des forêts paisibles, des ruisseaux fougueux, des canyons, des steppes infinies, des rencontres. Pas après pas... rien que des cadeaux pour les yeux et le cœur ! *4 nuits en bivouac.*



J10. Terkhiin Tsagaan Nuur

Nous reprenons les véhicules, et empruntons une piste qui serpente au fil de nombreux passages de cols à plus de 2000 mètres et de belles vallées couvertes de conifères. Entre passages de col et passages de gué, la route sera assez difficile car cahoteuse mais le cadeau nous attendra au bout de la piste avec la merveille du **Lac Terkhin Nuur** à plus de 2000 m dont les eaux sont très riches en poissons. Ce "Grand Lac Blanc", se situe en plein cœur d'une région sauvage et volcanique à l'entrée de l'**Arkhangai**, l'une des plus belles régions de Mongolie. *Nuit en camp de yourtes.*



J11. Journée de repos au lac Terkhlin Tsagaan Nuur

Ce lac est merveilleux, ses eaux sont très poissonneuses. Détente et baignade dans le lac et aussi marches tout *tranquillou* dans ce décor somptueux aux éclairages époustouffants. Pour les courageux, ascension facile du **volcan Khorgo** à 2200 m. Joie au sommet d'une vue exceptionnelle sur le lac et d'impressionnantes coulées de lave barrant la **rivière Terkh**. Observation d'une flore endémique sur les plateaux basaltiques. *Nuit en camp de yourtes.*

J12. Lac Terkhlin Tsagaan Nuur - Tsetserleg - Sources de Tsenkher.

Nous reprenons la route vers l'est. Passage à **Tsetserleg**, jolie petite ville aux toits multicolores, puis direction **Tsenker**. Bonheur d'y trouver des sources chaudes où il sera possible de se baigner le soir sous les étoiles. Moment absolument magique ! *Nuit en camp de yourtes.*

J13. Tsenker - Karakorum

Route vers **Karakorum**. La cité légendaire de Gengis Khaan a été fondée en 1220. C'est à partir de cette ville que l'empire mongol a été gouverné jusqu'à ce que Kublai Khan installe la capitale à Pékin. Le **monastère Erdene Zuu**, « les cent trésors », entouré de son mur d'enceinte composé de 108 stupas, a été construit sur les ruines de l'ancienne capitale. Plusieurs marchands proposent de l'artisanat local, des objets bouddhiques, des bijoux et des trouvailles archéologiques à proximité du monastère. *Nuit en camp de yourtes.*

J14. Karakorum - Parc naturel de Khustain Nuruu

Cap toujours vers l'est en direction du parc naturel **Khustain Nuruu** réputé pour la réintroduction réussie des mythiques chevaux de Prejwalski. *Nuit en camp de yourtes.*

J15. Parc naturel de Khustain Nuruu - Oulan Bator

Route de retour sur Oulan Bator la capitale. Possibilité de shopping à Oulan Bator même si ce que nous rapporterons de plus précieux de ce séjour sera surtout intérieur, intangible, inaltérable. Dîner d'adieu au restaurant avec nos compagnons mongols. *Nuit en hôtel.*

J16. Départ d'Oulan Bator. Vol Oulan Bator - Paris.



Au quotidien

Repas. *En circuit* : cuisine locale. **Couchage.** 2 nuits en hôtel en chambre double, 12 nuits en bivouac ou en camp de yourtes. **Toilette.** Accès assez facile à l'eau. Prévoir aussi des lingettes. **Habillement et équipement divers.** Maillot de bain pour la source, chaussures de marche (déjà utilisées !), sac de couchage *Une liste détaillée des affaires à apporter vous sera envoyée avant le départ.* **Bagages.** Sac de voyage de maximum 23 kg et un petit sac à dos pour la journée

Voyage

Vol au départ de Paris et à destination d'Oulan Bator.

Formalités administratives. *Important* : le nom noté sur le bulletin d'inscription **DOIT** être inscrit sur le passeport qui sera présenté à l'aéroport. *Pour les voyageurs européens* : **passeport valable 6 mois après le retour.**

Pour les autres nationalités : s'adresser aux ambassades compétentes. S'il vous faut un visa, L'Ami du Vent vous fournira en temps voulu tous les documents utiles pour l'obtention de celui-ci.

Formalités sanitaires. Aucune vaccination n'est obligatoire. Il est conseillé d'être à jour pour les vaccinations classiques.

Décalage horaire. En été, quand il est 12 h à Paris, il est 18 h à Oulan Bator.

Informations pratiques

Le prix comprend : voyage en pension complète **sauf les boissons à Oulan Bator**, le vol intérieur Oulan Bator - Murun, les ateliers yoga avec Nicole, l'assurance maladie-rapatriement.

Non compris dans le prix : billet d'avion à destination d'Oulan Bator (environ 1350 €), cotisation (*), pourboire facultatif à l'équipe locale. (*) Pour participer aux voyages de l'association L'Ami du Vent, une cotisation annuelle est demandée, elle s'élève à 10 € par personne / 20 € par famille.

Vous pouvez souscrire une assurance annulation en cliquant [ici](#) ou sur le logo  situé sur notre site www.lamiduvent.com

ATTENTION : cette assurance doit être souscrite le jour même de l'inscription ou au plus tard le jour du 1er paiement effectué.

Groupe 7 participants minimum, 12 participants maximum (13 exceptionnellement).

Niveau facile/moyen. Certains jours, 4 à 5 h de marche (toujours facultatives).

Randonnée accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé.

Pour + d'infos météo : www.lachainemeteo.com (regarder la météo à Oulan Bator).

Langue officielle. Le mongol khalkha est la langue officielle en Mongolie.

Monnaie et change. *Unité monétaire* : le tugrik. 1 € = 2470 tugrik ; 10 000 tugrik = 4,04 € (cours été 2014).



Quelques repères...



L'Ami du Vent - BP 40427 - 57105 Thionville Cedex - France

Tél. : 00 33 (0)3 82 88 42 32 - Fax : 00 33 (0)3 82 58 99 87 - info@lamiduvent.com - www.lamiduvent.com