



**INEL**  
Voyage en Mongolie

## Centre d'énergie - Shambala

Voyage culturel, 4 jours

## Présentation du voyage

Une fois n'est pas coutume, en Mongolie, nous abandonnons le cheval, animal roi, pour nous déplacer en cheval de fer à vapeur!: Le TransMongol. Ce dernier est en fait une des variantes du célèbre TransSibérien, de Irkoutsk à Pékin en traversant la Mongolie, d'où son nom.

Ce voyage vous permettra de visiter le Gobi de l'Est (Dornogobi) au sud-est de la Mongolie avec, entre autre son célèbre centre d'énergie Shambala et découvrir une autre facette du bouddhisme mongol, en la personne de Danzanravjaa, originaire de la région et appartenant à la lignée des Nyingmapas (une des 3 lignées des bonnets rouges), très peu présent en Mongolie, qui est majoritairement «d'obédience» Gélugpa (bonnet jaune).

Un beau voyage spirituel, mais pas que...

Ce circuit peut être fait en toute saison, même en hiver.

### Informations sur le voyage

- 🕒 4 Jours en Mongolie 🗺️ ● ○ ○ ○ ○ ○
- 👥 1 à 10 personnes 🚗 ● ● ● ● ● ○
- ✈️ Vol international non compris. Prévoyez assez de jours pour votre vol depuis votre pays d'origine pour arriver le 1er jour du voyage
- 🏠 Hôtel, Train
- 🚗 Minivan 4x4, Train
- 📍 UB, Dornogobi

### Localisation



- Ce voyage est destiné aux personnes déjà présentes en Mongolie ou en complément d'un de nos voyages.
- Dans ce cas nous aurions le plaisir de vous offrir la nuit d'hôtel à Oulanbator du jour 4.

## Informations Complémentaires

### ❖ Hébergement:

Nuit à l'hôtel à la campagne (confort moyen):	2
Nuit en dans le train:	1

### ❖ Confort:

- Nous camperons toujours près de rivières pour avoir accès à l'eau. Vous pourrez ainsi faire un brin de toilette et vos lessives si besoin. Merci d'utiliser des produits biodégradables. N'hésitez pas à demander nos bassines pour laver loin de la rivière.
- Les douches chaudes ne seront possibles que dans les camps de yourtes touristiques, à la source d'eau chaude ainsi qu'en journée dans certains villages dans les douches publiques.
- Certains hôtels à la campagne n'ont pas d'eau chaude, mais il est possible de faire chauffer de l'eau pour un brin de toilette si besoin.

### ❖ Repas:

- En ville: dans les restaurants locaux.
- Au camp de yourte: dans le restaurant du camp (sous une yourte).
- A la campagne: dans les restaurants locaux ou pique-nique à midi et repas chaud le soir.

## Inclus dans le voyage

- Billet de train aller/retour
- Guide interprète francophone
- Carte de la Mongolie offerte à votre arrivée
- 4x4 (chauffeur + essence)
- Cuisinier pour groupe supérieur à 3 personne
- Eau minérale à la campagne
- Hébergement tout au long du voyage
- Tous les repas à la campagne pendant le voyage et dans le train
- Frais d'Entrée pour les visites culturelles:
  - Musée de Danzanravjaa
  - Monastère Khamariin
  - Centre d'énergie Shambala
  - Montagne sacrée Bayanzurkh

## *Non inclus dans le voyage*

- Billet d'avion + Taxes d'aéroport
- Visa + frais de passeport
- Assurance voyage personnelle obligatoire pour le visa
- Dépenses personnelles
- Activité en plus
- Pourboires
- Boisson autre que l'eau et thé

## *Informations générales*

### ❖ *Niveau Physique:*

- Il s'agit d'un voyage «découverte», qui demande peu de capacités physiques pour marcher, faire du cheval et dormir sous la tente pendant plusieurs jours.

### *Alimentation:*

- La nourriture en Mongolie est très simple et peu variée. Elle est basée sur les pâtes, riz et pommes de terre. Il y a très peu de légumes (carottes, oignon, choux blanc, betteraves, poivron) et pas de bon fruits (les fruits viennent de Chine, ils sont beaux d'aspect mais ils n'ont aucun goût), et on les trouve principalement à Oulanbator et pas encore dans le reste du pays.

### ❖ *Gestion des déchets:*

- En Mongolie, comme la plupart des pays asiatiques, il n'y a pas véritablement de gestion des déchets et l'éducation de la population à ce sujet est totalement absente malheureusement. Ils n'ont pas encore compris que les déchets mettent des dizaines d'années voir plus avant de se dégrader.
- Aussi, pour limiter notre impact lors du voyage, nous utiliserons de l'eau minérale conditionnée dans de grand contenant plastique et nous vous demandons donc d'amener une gourde personnelle que nous remplirons, plutôt que d'utiliser des bouteilles plastiques individuelles.
- Pour les autres déchets, tout ce qui est biodégradable sera laissé sur place et le reste (plastique d'emballage et boîte conserve, ...etc) sera compacté pour être ramené à Oulanbator.

### ❖ *Liste du matériel:*

La difficulté de choix du matériel en Mongolie c'est que nous pouvons avoir à faire à tout type de temps (très beau à la tempête de neige) ! et de T° (+35°C à 0°C). Il faut donc une large gamme de matériel.

- Gourde
- Parka ou Goretex (contre la pluie, neige, vent)
- Doudoune et/ou polaire (contre le froid)

- Sur pantalon goretex (pluie, neige)
- Sous-pull polaire (le soir et/ou en altitude)
- Tee shirt léger et chaud
- Chemise, pull ou autre
- Pantalon léger (<3500m d'altitude pour pas avoir trop chaud)
- Pantalon épais (>3500m d'altitude pour avoir plus chaud). Peut être remplacé par un collant sous le pantalon léger ou un sur pantalon sur le pantalon léger.
- Cuissard long (contre le froid à mettre sous le pantalon)
- Chapeau soleil
- Bonnet
- Echarpe
- Chaussettes légères (<3500m d'altitude pour pas avoir trop chaud)
- Chaussettes chaude (>3500m d'altitude pour avoir plus chaud)
- Sous vêtements
- Paire de chaussure de Trek + lacets de rechange (Si randonnées)
- Paire de basket et/ou nus pieds
- Trousse de toilette:
- Lingettes pour les soirs sans possibilité d'eau
- Sac à dos 20L (pour la journée)
- Lampe frontale + Pile
- Pharmacie
- Papier toilette
- Sac de couchage (0°C confort). Il y a des couvertures fournies pendant le voyage
- Matelas mousse ou gonflable pour plus de confort (Il y en a déjà un de fourni lors du voyage).
- Appareil photo numérique: il sera possible de charger quelques soirs. Pensez à prendre des batteries supplémentaires. Il sera possible de les charger dans la voiture si vous avez un chargeur pour batterie 12Vdc avec prise «allume cigare».
- Et surtout n'oubliez pas: Votre bonne humeur

### ❖ *Liste pour la pharmacie:*

- Nous avons une pharmacie de groupe contenant le matériel et produits de premiers soins (compresses, désinfectant).
- Cependant, nous vous encourageons aussi à amener votre pharmacie personnelle avec la liste de médicaments non exhaustive ci-dessous. Pensez aussi à vos traitements si vous en avez et dans tous les cas demander conseil à votre médecin.
  - Maux de tête et douleurs; Doliprane (Paracétamol),
  - Antibiotique à large spectre: clamoxyl 500 ou Amoxicilline 500, Bactrim forte(cotrimoxazole)
  - Diarrhée: Flagyl, immodium (lopéramide) ou arestal, smecta ou bedelix, Ercefuryl ou Panfurex (Nifuroxazide), primpéran ou motilium(Domperidone)
  - Soleil, brûlures: Crème solaire, Tube lèvres, chapeau, crème anti dessèchement (froid altitude)



- Coupures, blessures superficielles : Bandes, Sparadra, pansements, Eosine, Bétadine
- Tendinites, Inflammation: Elastoplast, pommades Ketum ou Xénid ou Voltarène, cachet antiinflammatoire: Mobic ou Voltarène
- Grippe/Mal de gorges : Humex fourmier, Néocodion, Sinuspax, L52, Oscillococinum, Pastilles Propolis, Homéogène 9
- Ciseaux + coupe ongles, pinces à épiler, épingles à nourrice
- Yeux: Antalyre (monodose) ou Sophtal
- Insectes: Anti moustiques, Ledum palustre / urticagel, Apis mellifica

Pour les gens fragiles des lombaires nous vous conseillons de prendre une ceinture lombaire pour la route et éventuellement une minerve pour ceux qui sont vraiment très sensible des cervicales (pour la piste)

### ❖ *Us et coutumes:*

- Il est de tradition, quand on se trouve dans la campagne, de s'arrêter quand on passe près d'une yourte de nomades. Dans ce cas, les visiteurs sont accueillis et se voient offrir boissons locales (thé au lait, alcool) et/ou quelques nourritures (biscuits, fromages, bonbons) en fonction de l'aisance des hôtes. En guise de remerciements, les invités font alors de petits cadeaux.  
Dans le cadre de notre voyage, nous offrirons des sacs contenant farine, riz, dentifrice, brosses à dents, ...etc. Toutes les choses qui font défaut aux familles nomades.
- En Mongolie, le pourboire est considéré comme une marque de votre satisfaction et encourage nos partenaires à faire de leur mieux. Il ne s'agit pas d'un second salaire car nous sommes respectueux de leur travail et les rémunérons dans la marge haute de leur salaire respectif. Prévoir entre 0€ et 60€ par personne selon votre satisfaction. La somme récoltée sera alors répartie entre chaque membre du staff.

### ❖ *Bagages:*

- Afin d'optimiser la place dans les voitures et pour plus de confort pour les animaux (en fonction du voyage) qui vont porter les bagages, nous vous demandons de ne pas venir avec des valises mais plutôt avec des sacs de voyages souples ou des sacs à dos. Nous vous remercions pour votre compréhension. Si vous voulez, vous pouvez prévoir un sac en toile ou poubelle pour laisser des habits propres pour le retour. Ils seront stockés à l'agence et vous seront restitués à votre retour.

### ❖ *Billet d'avion:*

- Le billet d'avion n'est pas compris dans le prix du voyage. C'est à vous de le prendre directement. Aussi pour vous aider voici quelques conseils:
- Il y a 4 compagnies aériennes qui desservent la Mongolie depuis la France:
  - Aéroflot (compagnie russe avec escale à Moscou)
  - Air China (compagnie chinoise avec escale à Peking)
  - Turkish Airline (compagnie turque avec escale à Istanbul)
  - Korean AirLine (compagnie Koréenne avec escale à Séoul)

- En général, celle qui offre le temps d'escale le plus petit est Aeroflot. C'est elle aussi qui a la durée de voyage la plus courte.
- Pour acheter le billet d'avion, d'après notre expérience, la meilleure période est entre février et avril. Il faut regarder les sites régulièrement pour tomber sur la bonne période.
- Si vous prenez votre billet d'avion sur internet, nous vous conseillons de prendre le billet d'avion directement sur le site de la compagnie. C'est souvent un peu plus cher que sur les agences de billets en ligne, mais sachez qu'en cas de problème avec votre vol (retard ou autre), vous serez prioritaire vis-à-vis de ceux qui l'ont acheté auprès des agences de billets en ligne.
- Air China et Turkish Air lines ont des temps d'escale souvent long, mais il est possible d'obtenir un visa gratuit directement à l'aéroport pour visiter la ville. Il peut donc être intéressant au retour, de faire un stop-over d'1 ou 2 nuits dans une de ces capitales pour visiter, si le cœur vous en dit. A voir directement avec les compagnies aériennes concernées.
- Il y a plein de moteurs de recherche qui vous permettent d'avoir en un seul coup d'œil, une idée des prix disponibles. <http://www.partirou.com> , <https://www.kayak.fr/flights>)

#### ❖ *Visa:*

- Pour aller en Mongolie, un visa est obligatoire. Il vous faut prendre le visa court séjour de 30 jours qui est valable désormais 150 jours. C'est-à-dire que vous avez 150 jours pour rentrer sur le territoire mongol. Ce délai initialement de 90 jours a été rallongé suite au Coronavirus.
- Il peut se prendre soit:
  - Directement par correspondance à l'ambassade de Mongolie en France.
  - Directement par evisa en passant par le site internet de l'ambassade: [www.evisa.mn](http://www.evisa.mn)
  - Par le biais d'une agence de visa de votre choix
- Pour en savoir plus et avoir les dernières informations, nous vous conseillons d'aller sur le site de l'ambassade de Mongolie en France: <http://paris.embassy.mn/frn/index1.php?moduls=41>
- Le prix des visas est revu à chaque début de mois en fonction du cours du Dollar:  
<http://paris.embassy.mn/frn/index1.php?moduls=79>
- Demande du e-Visa
  - Mis en place depuis peu, il est désormais possible d'obtenir le visa mongol directement sur Internet en passant par le site: [www.evisa.mn](http://www.evisa.mn)
  - C'est le plus simple et le plus rapide. Pas besoin d'envoi du passeport. Votre visa vous sera envoyé par courriel sous 72h et il vous permettra d'entrer en Mongolie.
  - Il vous faudra valider votre adresse mail, puis saisir les informations demandées, transférer les scans des documents demandés (photo d'identité, passeport, etc...) et vous payez le visa par CB.
- Demande du Visa à l'ambassade
  - Si vous faites la demande à l'ambassade de Mongolie en France il vous faudra faire un dossier de demande de visa comportant les pièces suivantes:

#### *Visa touristique (J) de 30 jours /entrée unique/:*

1. Passeport original valable six mois après la date de retour et comprenant 2 pages vierges



2. Formulaire de demande de visa, (à télécharger sur le site de l'ambassade de Mongolie en France) toutes les rubriques doivent être dûment remplies par le demandeur de visa directement sur le formulaire.
  3. Une récente photo d'identité de 3.5×4.5 /pas de copie/ collée sur le formulaire
  4. Confirmation de réservation d'hôtel ou attestation d'agences de voyage confirmant l'hébergement
  5. Réservation des billets (entrée et sortie du territoire mongol). Les voyageurs se rendant avec un véhicule doivent présenter la copie de la carte grise, l'itinéraire détaillé avec les dates et les postes-frontières.
  6. Attestation d'assurance de rapatriement mondial délivrée par votre compagnie d'assurance précisant votre nom, les dates exactes de votre séjour en Mongolie et le numéro de police
  7. Le paiement du visa doit se faire par virement à l'Ambassade de Mongolie.
  8. Une enveloppe affranchie à vos noms prenom et adresse pour le retour du passeport.
- Demande du Visa par une agence de visa
    - Vous pouvez faire appel à des agences spécialisées dans la délivrance des visas, si vous ne voulez pas le faire directement auprès de l'Ambassade. Sachez cependant qu'il vous faudra quand même remplir les mêmes formulaires et donner les mêmes justificatifs. En voici quelques unes (liste non exhaustive donnée à titre indicatif sans aucune préférence les unes par rapport aux autres. A vous de comparer)
      - Action Visas: <http://www.action-visas.com>
      - Home Visas: <http://www.homevisas.com>
      - 123 visas: <http://www.123visas.com>
      - Planète visas: <http://www.planete-visas.fr>
      - ...etc.
    - Avant de prendre vos visas, nous vous conseillons de visiter les sites suivants:
      - L'ambassade de Mongolie en France
      - L'ambassade de France en Mongolie





## Itinéraire

### Jour 1:

### Oulanbator - Sainshand (Dornogobi)



Nous prenons donc le TransMongol dans la matinée depuis la gare d'Oulanbator pour nous rendre dans la capital de la province Dornogobi : Sainshand. Le voyage durera environ 10h. Nous déjeunerons et dînerons dans le train. Dans le TransMongol il y a 2 catégories de places. Nous serons en 1ère dans des compartiments de 4 personnes. Le repas est servi sur place, il n'y a pas de wagon « restaurant ».

Le train est le moyen de transport idéal pour profiter des nombreux paysages qui défilent lentement. Ici à 60km/h, vitesse de pointe, nous sommes bien loin de notre TGV !

Nous passerons lentement des plaines vertes de la steppe aux paysages arides et caillouteux du désert de Gobi.

En arrivant dans la nuit à Sainshand, nous nous rendrons directement à l'hôtel, en taxi, où nous irons dormir.

**Déjeuner:** dans le train

**Dîner:** dans le train

**Durée voyage:** 10h

**Nuit:** à l'hôtel



**Jour 2:****Sainshand - Danzanravjaa - Centre d'énergie Shambala**

Sainshand signifie «la bonne source» et abrite un peu plus de 28000 habitants (2010). Ici, la plupart des gens sont nomades ou semi-nomades et élèvent les 4 animaux (mouton, chèvre, cheval et chameaux).

La journée sera consacrée en 1ère partie au grand maître Nyingmapa (une des 3 lignées des bonnets rouges, les 2 autres étant les Sakyapas et les Kagyupas), Danzanravjaa, né ici dans le désert en 1803. Il fût écrivain, compositeur, peintre, enseignant bouddhiste, médecin, philosophe et astrologue entre autre...Ce fut le 5ème Noyn Khutagt, titre le plus important de sa lignée en Mongolie. Il était un Tulku, c'est-à-dire qu'il a été reconnu dans sa jeune enfance, comme la réincarnation d'un grand maître bouddhiste. Il a donc joué un très grand rôle dans la région. Il était pour l'éducation des femmes, ce qui était révolutionnaire à cette époque ! C'est ce que nous découvrirons plus en détail en visitant son musée après le petit déjeuner à l'hôtel.

Nous continuons ensuite par la visite de son monastère: Khamariin khiid à 40km d'ici, ce qui nous fera environ 1h de route pour nous y rendre. Ce monastère fut construit en 1820 et était le monastère le plus important de la région. Il y a eu jusqu'à 80 temples et 5000 moines ! Le monastère fût détruit en 1937 lors des purges communistes menées par Choybalsan. Ce n'est qu'après la révolution démocratique en 1990, que l'actuel monastère fut reconstruit.

Nous irons ensuite visiter les grottes de méditation dans lesquelles les moines restaient plusieurs jours, voir mois et même années. Nous aurons à l'occasion, la possibilité de voir du bois pétrifié. Non, ce ne sont pas les moines de la région qui sont à l'origine de cette incroyable transformation, mais seulement dame Nature, qui, sous l'effet du vent, a soulevé les poussières de silice du sable, venant les incruster dans les bois morts traînant dans le désert, les transformant ainsi au fil de temps en véritable pierre au «toucher» mais avec l'aspect du bois au regard. C'est très surprenant.

Pique-nique à midi.

Nous reprenons la voiture et nous passons ensuite à la 2ème partie de notre journée, la visite du centre d'énergie de Shambala qui est entourée par 108 stupas (monument bouddhiste ayant plusieurs interprétations dont celle de représenter le Bouddha). Il est également composé de plusieurs autres stupas plus grands sous lesquelles on peut passer pour se «purifier». Ici, les mongols viennent en pèlerinage pour se recharger en bonnes énergies et faire des offrandes aux divinités de la nature car en Mongolie, le chamanisme fait également partie de la culture et est intégré au bouddhisme.

D'ailleurs, le bouddhisme tibétain, repris ici en Mongolie fut fondé par Padmasambhava au VIIIème siècle, et incorporait déjà des pratiques chamaniques du Bön, présent au TIBET. Ce qui explique pourquoi ici, pays à l'origine chamanique, le bouddhisme a été aussi bien accueilli et intégré.

Le Nom Shambala, fait référence à un pays mythique bouddhiste, sorte de paradis terrestre, plus connu en occident sous le nom de Shangri la...

Vous pourrez ainsi vous rendre compte par vous-même de ce que renvoie ce lieu... Ne soyez pas étonné si vous êtes complètement fatigué le soir à l'hôtel ou si vous avez des maux de têtes.

Nous rentrons en fin d'après midi à l'hôtel pour le repas du soir.

<i>Petit déjeuner:</i>	à l'hôtel
<i>Déjeuner:</i>	pique-nique
<i>Dîner:</i>	au restaurant local
<i>Durée voiture:</i>	3h
<i>Nuit:</i>	à l'hôtel



**Jour 3:**
**Sainshand - Montagne sacrée Bayanzurkh**


Après, le petit déjeuner, nous visitons la ville et son petit marché local. Ensuite, nous prendrons la route pour nous rendre au pied de la montagne sacrée Bayanzurkh à environ 60kms de là, soit environ 1h30.

De là, nous monterons au petit temple bouddhiste à mi chemin du sommet où après avoir écrit sur papier nos fautes, nous les brûlerons et ensuite nous pourrons faire 3 vœux.

Au sommet se trouve un Ovoo, amas de cailloux représentant un point énergétique tellurique particulier pour les chamanes mongols. On y fait 3 fois le tour dans le sens des aiguilles d'une montre, en y jetant des offrandes pour les divinités de la nature et les esprits.

Ensuite, nous reviendrons à Sainshand, où nous prendrons le train en début de soirée. Toujours en 1ère classe, nous retrouverons des compartiments de 4 couchettes chacune sur lesquelles nous passerons la nuit.

Nous prendrons également le repas dans le train.

<b>Petit déjeuner:</b>	à l'hôtel
<b>Déjeuner:</b>	pique-nique
<b>Dîner:</b>	dans le train
<b>Durée voiture:</b>	3h
<b>Nuit:</b>	dans le train

**Jour 4:**
**Sainshand – Oulanbator**

Arrivée à Oulanbator dans la matinée, il sera alors temps de se dire au revoir.



**INEL**  
Voyage en Mongolie



[www.inel-voyage-mongolie.com](http://www.inel-voyage-mongolie.com)