



Expériences initiatiques et spirituelles en Mongolie Chamane et Bouddhiste avec Brigitte Hendricks

du 1er au 13 juin 2025



Il est absolument nécessaire de s'inscrire VRAIMENT TÔT pour les voyages en Mongolie : pour ne pas payer trop cher votre billet d'avion !



La Mongolie est une terre particulière, une terre de contrastes, une terre immense où le dénuement est partout, où il est impossible de tout prévoir, de tout planifier... une terre bien éloignée de nos repères habituels ! Un voyage en Mongolie est un temps de rupture totale avec notre quotidien, c'est une expérience à vivre et non un voyage à faire, d'autant que ce qui vous est proposé ici n'est pas un voyage touristique (il ne s'agit en aucun cas de se "balader" en Mongolie d'hôtel en hôtel) : c'est un temps d'exploration d'un ailleurs qui ne ressemble en rien à ce que vous connaissez, un temps de connexion aux éléments et à la Nature, aux énergies de la terre mongole et à son immensité.

Accompagné par Brigitte Hendricks

Consultante en épanouissement personnel et coach en hygiène de vie et d'éveil psychocorporel énergétique, formée à la Médecine Traditionnelle Chinoise, à la Méditation, au Chamanisme, aux soins issus de la Tradition Essénienne, au Yoga Tibétain, Brigitte accompagne des Voyages Initiatiques.

Depuis plus de 12 ans elle accompagne des groupes dans ces espaces riches en intensité vibratoire et en enseignement intérieur.

Nous vous invitons à vivre une aventure initiatique d'exception au cœur d'une Mongolie sauvage, à découvrir ses coutumes, sa culture spirituelle, à vous connecter aux énergies de cette Terre sacrée, à vous immerger dans les Traditions préservées Chamaniques et du bouddhisme Mongol.

Un parcours spirituel et atypique vous attend pour une immersion totale sur une Terre sacrée !

Vous bénéficierez d'un accompagnement au quotidien et d'un enseignement dispensé par Brigitte Hendricks. Ses méthodes sont issues des Traditions Ancestrales. Ce sera un périple alchimique avec des expériences initiatiques et spirituelles, des rencontres d'exception sur des lieux fantastiques et sacrés. **Ce voyage n'est pas un voyage touristique habituel.**

Tout au long de ce pèlerinage initiatique, Brigitte vous accompagnera au quotidien et dans les moments forts. Ses méthodes globales enseignées, issues des Traditions Millénaires vous aideront à cheminer sur la voie de **l'épanouissement personnel**. Une véritable initiation spirituelle et chamanique vous attend. Vous apprendrez à développer vos sens subtils, à vous connecter aux énergies de la nature et à votre propre dimension d'âme. Vous serez initiés aux rites ancestraux et au Chamanisme « moderne » par la découverte des rituels de soins chamaniques, de connexion avec les mondes subtils et de la nature et des processus alchimiques de libération, de régénération et de transformation.

Chacun bénéficiera d'une **consultation individuelle avec les oracles** et d'un bilan global personnalisé.

C'est un périple unique pour inviter le voyageur en quête d'absolu à explorer les dimensions sacrées des **Traditions Chamaniques, du bouddhisme Mongol** et de sa propre dimension intérieure. Ce voyage accompagné, porteur de sens, vous invite à la transformation intérieure et à la découverte des clés de guérison du corps et de l'esprit.

Un aperçu de vos expériences initiatiques :

Rencontrer le peuple nomade, découvrir les monastères bouddhistes Mongols **dont celui de Gandan, le plus important de Mongolie**, où des familles mongoles viennent se faire bénir par les lamas et les Médecins Astrologues. Vous partagerez du temps avec une famille de Nomades-Chamanes, ces guides et guérisseurs jouent un rôle social extrêmement important en Mongolie. Vous prendrez part à des rituels chamaniques. Méditer avec les moines et les nonnes bouddhistes dans des monastères. Admirez Le mont Khugnu Khan sacré et vénéré depuis des siècles et découvrir un petit monastère de femmes, le monastère d'Ugvun. Séjourner dans des camps de yourtes traditionnelles dans un éco-lieu. Contempler les couchers de soleil dans le silence des steppes, apprendre à se connecter à l'énergie des lieux sacrés, aux mondes subtils et à votre vibration d'âme.

Un aperçu du programme de l'enseignement de Brigitte :

Vous serez initiés à des rituels alchimiques pour libérer, révéler, régénérer les différents plans physique, énergétique, émotionnel, mental. Vous découvrirez les outils, les rituels de "guérison" du chamane. Il sait créer cette alliance (interne et externe) avec les différents types de forces autour de lui pour accompagner ses pratiques "de guérison". Les rituels et soins chamaniques enseignés auront un impact sur la régulation des émotions, sur la santé du corps/esprit et aideront à développer vos perceptions et à vous relier en conscience avec votre nature profonde.

Le chamane sait travailler en alliance avec les forces subtiles de la nature. Vous serez initiés à ces méthodes d'alliance.

- Activation des alliances aux forces subtiles, Cosmo-Tellurique et connexion à **vos guides** intérieurs
- Séquences d'Éveil, techniques de revitalisation en 3 phases
- Rituel sacré de reiance avec **votre animal Totem**
- Travail alchimique d'équilibre des **4 éléments** en soi
- Les protocoles et techniques de **guérison chamanique avec la nature**, l'énergie des arbres et de l'eau
- Cercles de guérison
 - Initiation à différentes techniques de méditation : **Le Sanctum sacré**, l'Alignement fondamental et le "**Je Suis**"
 - Éveil de la **triade magique** en soi
 - Les pratiques **des clés de guérison**, écoute cellulaire, mains de lumière et **les soins d'âme**
 - Éveiller et percevoir la **clé d'harmonique des 7 chakras**

Formée au Chamanisme et à la méditation fondamentale, Brigitte saura vous accompagner dans votre recherche d'équilibre et vous initier à des techniques agissant sur tous les plans de l'être.

Ces parcours d'expériences exceptionnelles, personnelles et en groupe, seront ponctués d'étapes et de rencontres insolites. Alternance de marches conscientes, de pratiques méditatives, de ressourcement, de rituels sacrés, de techniques d'éveil psychocorporel, énergétique et spirituel.



Prix : 2800 € hors vol

Billet d'avion à réserver par vos soins. Vol direct Francfort-Oulan Bator.

Pour vous inscrire, merci de nous retourner le bulletin d'inscription complété, accompagné de l'acompte.



Notre guide mongole nous aidera à nous imprégner de la vibration unique de l'âme du peuple Mongol, de l'énergie de cette Terre chamanique et à mieux comprendre son histoire, sa culture...

Niveau Facile

Les marches ne présentent aucune difficulté. Au maximum, les randonnées sont de 4h de marche.

Jour 1

Vol direct Francfort- Oulan Bator.

Jour 2

Arrivée à Oulan Bator. Un peu de repos puis première approche de la capitale mongole. Découverte du monastère bouddhiste de Gandan, où des centaines de moines résident. Le 13e Dalai Lama vécut dans l'un de temples du monastère. Les familles mongoles fréquentent encore beaucoup ce monastère. Dîner en ville au restaurant.

Présentation du groupe, des attentes de chacun, pratique d'alignement fondamental.

Nuit en hôtel en chambre double.

Jour 3

Environ 5h de route pour entrer dans les grands espaces mongols, yourtes parsemées dans les steppes infinies, chevaux sauvages et cavaliers solitaires...

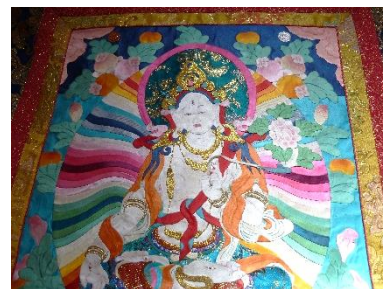
Nous entrons dans la réserve naturelle de Khugnu Khan, un écosystème très particulier : la taïga rencontre la steppe désertique. Le mont Khugnu Khan abrite un ravissant petit monastère de femmes, le monastère d'Ugvun, que nous visiterons.

Arrivée à Karakorum, et installation dans l'éco-lieu créé par Anya, un camp de yourtes familial et paisible.

Bilan, consultation individuelle, méditation au monastère, enseignement avec Brigitte.

Jours 4 à 6

Nous prenons le temps... d'apprivoiser ce qui fonde le peuple mongol, l'histoire et la culture mongoles. Karakorum, ancienne capitale de l'empire mongol, fut érigée dans la vallée d'Orkhon, le berceau du peuple nomade. La cité légendaire de Gengis Khan (fondée en 1220) fût l'une des ville-étapes de la Route de la soie. Karakorum fût entièrement rasée par les troupes Ming en 1380. Si, aujourd'hui, il n'en reste plus que quelques vestiges, c'est le monastère Erdene Zuu "les cent trésors" (construit en 1586 juste à l'extérieur des ruines de Karakorum, après





l'introduction du bouddhisme en Mongolie comme religion d'État), qui nous fera comprendre les civilisations qui ont pétri ce pays. Son mur d'enceinte est composé de 108 stupas. A proximité, des marchands proposent de l'artisanat local, des objets bouddhiques, des bijoux.

Une journée de randonnée nous mènera au Khangai Owoo et aux sources chaudes de Mogoit, au cœur de la vallée de l'Orkhon, inscrite au patrimoine de l'Unesco. Vous vous relaxerez dans les eaux thermales qui sont dites excellentes pour soigner les allergies et articulations douloureuses, et renforcer le système nerveux. **Randonnée, marche alchimique, ressourcement dans les eaux thermales et pratiques d'autoguérison, méditation, rituels avec Brigitte.**

3 nuits dans l'éco-lieu, en camp de yourtes.

Jours 7 et 8

À une dizaine de kilomètres de l'éco-lieu, vit une famille de chamanes : une marche de 2 à 3 heures nous conduit à eux.

Le chamanisme prend ses origines en Sibérie, dans l'Altaï. En Mongolie, il représente la plus ancienne croyance du peuple. Il a été proclamé religion officielle de l'Empire mongol au 13e siècle. Les chamanes, hommes ou femmes, sont choisis par les esprits ou par transmission héréditaire pour leurs pouvoirs curatifs. Ils sont détenteurs d'un don qui leur est légué par la Nature, pour assurer l'harmonie entre l'homme et son environnement. Ils jouent un rôle social extrêmement important en Mongolie : guides et maîtres spirituels, guérisseurs et protecteurs, ils sont écoutés et respectés de tous. Les rituels varient d'une région à une autre. Pour communiquer avec les esprits, les chamanes pratiquent diverses formes de rituels pour entrer en transe. **Vous pourrez participer à des rituels chamaniques de cette famille.** Découverte de la vie quotidienne des nomades mongols. **Pratiques, enseignement et rituels de guérison avec Brigitte.**

2 nuits en camping sauvage (sous tentes) non loin de la famille.

Jour 9

Nous quittons la famille et traversons en véhicules le massif du Khangai, région de nomadisme et d'élevage. Nous rejoignons Tsetserleg (3 à 4h de route), jolie petite ville à près de 1700 m d'altitude. En soirée, baignade dans les eaux sulfureuses des sources d'eau chaude de Tsenkher.

Pratiques et enseignement avec Brigitte.

Nuit en camp de yourtes.

Jour 10

Route vers l'est (3h) en direction du très poissonneux lac Ogii Nuur. C'est une réserve naturelle ornithologique. Oies, cygnes chanteurs, pygargues, pluviers, bécasseaux, grues, faucons.... un environnement calme et serein, où les couchers de soleil peuvent être exceptionnels !

Pratiques méditatives, rituels et soins chamaniques en alliance avec la nature avec Brigitte.

Nuit en camp de yourtes.

Jour 11

Nous continuons notre route vers l'est pour découvrir le Petit Gobi. Non loin du mont Khugnu Khan, se déploient les dunes de sable d'Elsen Tasarkhai. Dans cette réserve naturelle cohabitent ibex, loups, chouettes et hiboux. Une ambiance particulière se dégage de ces lieux.

Méditation, bilan, partage et cercle chamanique de Guérison avec Brigitte.

Nuit en camp de yourtes

Jour 12

Route de retour vers Oulan Bator (4h). Petit tour en ville et derniers achats de souvenirs.

Dîner d'adieu au restaurant avec nos compagnons mongols. Nuit en hôtel en chambre double.

Jour 13

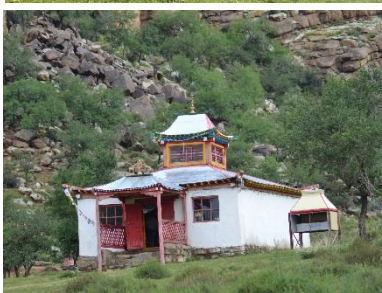
Vol retour au départ d'Oulan Bator, à destination de Francfort.

Précision importante

Tout ce qui est prévu arrivera peut-être, tout ce qui ne l'est pas arrivera sûrement.

Pascal Rousseau, voyageur ami du Vent

En cas d'imprévus (météo, malice des Esprits, évènement dans le groupe, ou tout autre imprévu indépendant de notre volonté), l'itinéraire et/ou l'organisation du voyage pourraient être modifiés, à l'issue d'une concertation entre votre accompagnatrice et l'équipe mongole, en intelligence de cœur et d'esprit, toujours dans l'intérêt du groupe et dans un souci permanent de responsabilité, qualité et bienveillance.



Voyage

Vols directs Francfort-Oulan Bator opérés par la compagnie aérienne MIAT Airlines que vous pouvez réserver

- ♥ soit sur le site <https://fr.trip.com/>
- ♥ soit en appelant notre partenaire aérien, l'agence "Les Lignes Amarante" à Bruxelles au 00.32.23.45.88.88 ou par email : valerie@amarante.be et bernard@amarante.be en précisant que vous partez avec L'Ami du Vent

Les horaires pour 2025 ne sont pas encore connus, mais en général :

à l'aller, décollage de Francfort à 14h20

au retour, arrivée à Francfort à 12h50.

Dès que le groupe sera confirmé, à savoir 6 personnes inscrites, nous vous donnerons le feu vert pour la réservation de votre billet d'avion et vous précisant exactement quels vols réserver.

Groupe

Il est constitué d'un minimum de 6 participants, et de 15 au maximum.

Prix

Sont compris dans le prix :

- Tous les transferts en Mongolie
- Voyage et hébergement, en pension complète (sauf boissons à Oulan Bator et dans les éventuels "restaurants").
- Accompagnement et enseignement par Brigitte Hendricks.

Non compris dans le prix :

- Vol à destination d'Oulan Bator : à réserver vous-même, en attendant notre feu vert !
- Pourboire facultatif à l'équipe locale
- Dépenses personnelles et souvenirs
- Conformément à la législation, L'Ami du Vent (une marque commercialisée et exploitée par Point-Afrique Voyages) est doté d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. **Chaque participant doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.** Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est **indispensable de posséder une garantie multirisque** couvrant à minima les frais d'assistance et de rapatriement (et annulation si vous le souhaitez).

Nous vous conseillons de vous adresser à **Chapka Assurances Voyages si vous souhaitez souscrire à une assurance annulation, maladie rapatriement ou multirisque : www.chapkadirect.fr**

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties (soit via la Carte Bancaire utilisée pour le paiement des voyages, soit par vos assurances personnelles). Nous vous précisons qu'il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement la compagnie d'assurance qui garantit votre voyage pour déclencher l'assurance.



Remarque concernant les pourboires

Cette pratique, très peu répandue en France, est enracinée dans les traditions du monde asiatique, c'est un mode de fonctionnement du pays. Elle doit se faire dans le cadre d'un échange : il s'agit de montrer votre satisfaction à l'équipe locale, et de remercier pour le travail fourni. **Le pourboire n'est jamais un dû et jamais un salaire.**

A titre **indicatif** : selon le degré de satisfaction et le nombre de personnes dans le groupe, environ 60/100 € par voyageur pour un séjour de 12/14 jours. Votre accompagnatrice fera circuler une enveloppe. Elle sera remise au guide qui partagera avec l'ensemble de l'équipe.

Formalités administratives

Pour voyager en **Mongolie**, pour les voyageurs français, belges et suisses, il vous faut un **passport valide 6 mois après la date du retour. Les voyageurs européens sont exemptés de visa s'ils effectuent un séjour de moins de 30 jours, et ce jusqu'à fin 2025.**

La liste de tous les pays exemptés de visa comme indiqué ci-dessus est consultable sur le site : <https://en.consul.mn/news/c/150>

Impératif : le nom que vous notez sur le bulletin d'inscription **doit être celui inscrit sur le passeport qui sera présenté à l'aéroport.** Nous vous conseillons de toujours voyager avec sur vous une photocopie de votre passeport (la double page où figure votre photo) : cela vous sera utile en cas de perte ou de vol.

Nous vous encourageons à consulter l'ensemble des conditions d'entrée et de séjour en Mongolie, car celles-ci peuvent évoluer régulièrement.

Pour les Français :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/mongolie>

Pour les Belges :

Ambassade de Mongolie à Bruxelles : <https://brussels.embassy.mn/>

Service public fédéral (affaires étrangères) : <https://diplomatie.belgium.be/fr>

Pour les Suisses :

Mission permanente de Mongolie à Genève (Organisation des Nations Unies) :

<https://www.embassypages.com/mongolie-missionpermanente-geneve-organisationdesnationsunies>

organisationdesnationsunies

Ambassade de Mongolie à Genève : <https://geneva.embassy.mn/>



L'Ami du Vent ne peut être tenu pour responsable en cas de refoulement à une frontière. Les informations mentionnées ci-dessus **ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français** et peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées.

Vous devez impérativement être en règle avec les autorités locales pour vos formalités de police, de douane et de santé. **Pour vous informer : www.diplomatie.gouv.fr et www.sante.gouv.fr**

Il est ainsi prudent de vérifier les formalités à accomplir auprès de l'ambassade de Mongolie de votre pays/région dans le mois qui précède votre départ.

Autres nationalités : se renseigner auprès de votre ministère des affaires étrangères.



Formalités sanitaires

Aucune vaccination n'est obligatoire pour voyager en Mongolie et il est évidemment conseillé d'être à jour pour toutes les vaccinations classiques.

Nuitées

A Oulan Bator : en hôtel en chambre double.

En bivouac : tentes de 3 personnes. Petit matelas de camping fourni. Si vous souhaitez apporter votre tente individuelle et/ou un petit matelas de renfort, libre à vous. En yourtes d'hôtes ou en camp de yourtes : lit classique.



Décalage horaire

Quand la France est à l'heure d'hiver : s'il est 12h en France, il est 19h à Oulan Bator.

Quand la France est à l'heure d'été, s'il est 12h en France, il est 18h à Oulan Bator.

Précision : la Mongolie est tellement vaste... qu'il y a 3 fuseaux horaires ! L'heure n'est donc pas la même dans toutes les régions de Mongolie.



Météo

Climat ensoleillé (270 jours de soleil par an), montagnard et particulièrement sec. Il y a 4 saisons bien marquées en Mongolie.

L'été, de juin à mi-septembre : températures douces dans le nord du pays (20° environ) et chaudes dans le Gobi (35 à 45° !), et il peut y avoir des averses (fréquentes plutôt en soirée).

L'automne, de mi-septembre à novembre, et le printemps, d'avril à mai sont des saisons de transition très courtes : le froid commence à s'installer, ou persiste. La neige peut tomber.

L'hiver s'étire de novembre à mars, Il est sec et rigoureux. Les mois les plus froids sont décembre et janvier (les températures peuvent descendre à -30 ou -40° !). Un séjour en Mongolie en hiver est teinté d'une énergie toute particulière, spécialement durant la période du nouvel an lunaire. Les lumières, les ambiances, les couleurs sont tout à fait particulières et inoubliables. Pour plus d'infos météo : www.weather.com/fr ou www.meteoconsult.fr (regardez la météo à Oulan Bator).



Langue officielle

Les Mongols parlent le mongol khalkha, une langue qui appartient à la famille altaïque qui englobe le turc, le kazakh, l'ouzbek et le mandchou.

Religion

Le Bouddhisme tibétain et le chamanisme sont les deux religions dominantes en Mongolie.

Empreint de traditions ancestrales animistes et chamaniques, le Bouddhisme tibétain mongol est en fait unique et propre à ce pays. Le 4^e Dalaï Lama était mongol.

Monnaie et change

L'unité monétaire est le tugrik (Tg), divisé en 100 möngke.

1 € = 3700 MNT ou 10 000 MNT = 2,7 € (cours juillet 2024). Les cartes bancaires internationales peuvent être utiles à Oulan Bator, dans certaines banques qui disposent de distributeurs automatiques.

Quelques repères

