



Entre ciel et terre
au cœur du bouddhisme tibétain
Voyage solidaire et méditatif
en Mongolie
du 1er au 15 août 2025
ouvert à toute personne pratiquant ou non la méditation



Ce voyage vous permettra de découvrir de manière profonde et intense des sites sacrés où la sagesse bouddhiste mongole est ancrée et d'explorer le haut potentiel vibratoire de ces lieux.

- ✓ Un voyage en partie volontaire pour aider le temple bouddhiste «Ser Kyi Djowo Ling» dans le village d'Ulziit (centre ouest de la Mongolie).
- ✓ Un voyage initiatique et méditatif à la rencontre de différents temples bouddhistes tibétains dans lesquels nous nous poserons.

Lors de ce voyage, vous serez encadrés par un guide local mongol francophone, des lamas du temple et de Véronique Giard qui proposera des méditations et des enseignements pour favoriser votre introspection.

Prix du séjour : 1500 euros

Le prix comprend :

- ✓ L'accompagnement d'un guide francophone dès votre arrivée à Oulan Bator le premier jour jusqu'à votre départ d'Oulan Bator le dernier jour
- ✓ Les transferts et transports terrestres mentionnés dans le programme, en véhicule privé avec chauffeur
- ✓ Les activités et entrées telles que mentionnées dans le programme
- ✓ Pension complète du déjeuner le jour 1 au diner jour 15
- ✓ 2 nuits à l'hôtel
- ✓ 1 nuit en camp touristique
- ✓ 11 nuits sous la yourte d'hôtes de famille nomade
- ✓ L'eau en bouteille

Le prix ne comprend pas :

- ✓ Le billet d'avion aller-retour. Nous allons cependant acheter les billets ensemble pour bénéficier d'un tarif de groupe. Nous avons choisi la compagnie Mongole MIAT. Comptez plus ou moins 700-800€ de Francfort à Oulan Bator. Réserver tôt nous permet d'avoir un meilleur tarif. Le groupe se donne rendez-vous à Francfort pour le départ le 31 juillet pour arriver en Mongolie le 1^{er} août.
- ✓ L'offrande au temple d'Ulziit (nous remettons une enveloppe commune lors de la dernière cérémonie. C'est un don libre et conscient)
- ✓ Les pourboires chauffeurs et guide (nous remettons une enveloppe commune à la fin du séjour)
- ✓ La consultation avec la chamane (optionnel 30€)
- ✓ La calligraphie de Tamir (optionnel environ 12€)



Véronique Giard

D'abord thérapeute en médecines douces et naturelles, elle utilise des techniques ancestrales issues : du bouddhisme tibétain, de la sonothérapie (thérapie par les sons) et de la médecine traditionnelle tibétaine.

Elle a d'abord rencontré le bouddhisme tibétain et vécu dans un monastère pour approfondir sa pratique méditative. Elle y a vécu 5 ans et demi, dont 3 ans en retraite de méditation. Pour favoriser l'intériorisation, l'une des conditions de cette retraite est d'être fermée du monde extérieur.

A l'issue de cette expérience, elle s'est formée au massage traditionnel tibétain. Puis, elle a approfondi un cursus de médecine tibétaine.

Tout naturellement, les bols chantants sont venus enrichir ses séances puis les chants de mantras et d'autres instruments.

Elle continue son cheminement auprès de l'association et Ecole des Praticiens en Psycho-Ethnothérapie. Elle y suis les 3 cycles chamaniques et part en Mongolie pour la 1^{ère} fois en 2002.

En août 2024, elle organise son propre voyage en Mongolie : un voyage solidaire (pour aider un temple, peintures des stupas, petits travaux) et méditatif à la découverte de sites sacrés et du haut potentiel vibratoire de certains lieux.

Profondément amoureuse de la Mongolie, toujours en quête de liberté intérieure, le coeur ouvert, son apprentissage continue...

veroniquegiard.fr



Le programme

Jour 1 - Arrivée à Oulan-Bator

Vous êtes accueillis à l'aéroport d'Oulan-Bator tôt le matin (horaires du vol). Installation à votre hôtel et temps libre pour vous reposer, vous doucher.

Découverte d'Oulan-Bator avec votre guide, ville étonnante aux contrastes saisissants, au carrefour des influences orientales et occidentales. Cette capitale est en pleine transition entre économie communiste et capitaliste. Vous en profitez notamment pour faire le change dans la monnaie mongole (Tugrik) et visiter un Musée Bouddhiste.

Repas inclus : déjeuner, dîner

Hébergement : hôtel 3* normes locales





Jour 2 – Temple de la capitale et Trajet vers Ulziit

Le matin, nous visiterons les temples bouddhistes de la capitale, puis nous prendrons la route pour Ulziit. Arrivée dans notre famille nomade qui est installée à proximité de cette petite ville. Accueil et installation dans les yourtes.

Temps de trajet : 5-6h 360 kms

Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : en yourte à côté de la famille

Lors des nuits chez l'habitant, vos hôtes disposent de 2-3 yourtes attenantes à la yourte familiale. Confort rudimentaire lits, électricité solaire permettant un éclairage très simple, rien de plus ! Sanitaire à partager, douche de camping. Pas d'eau courante.

Les yourtes sont souvent entourées de divers animaux (chevaux, yacks, chèvres, moutons etc).

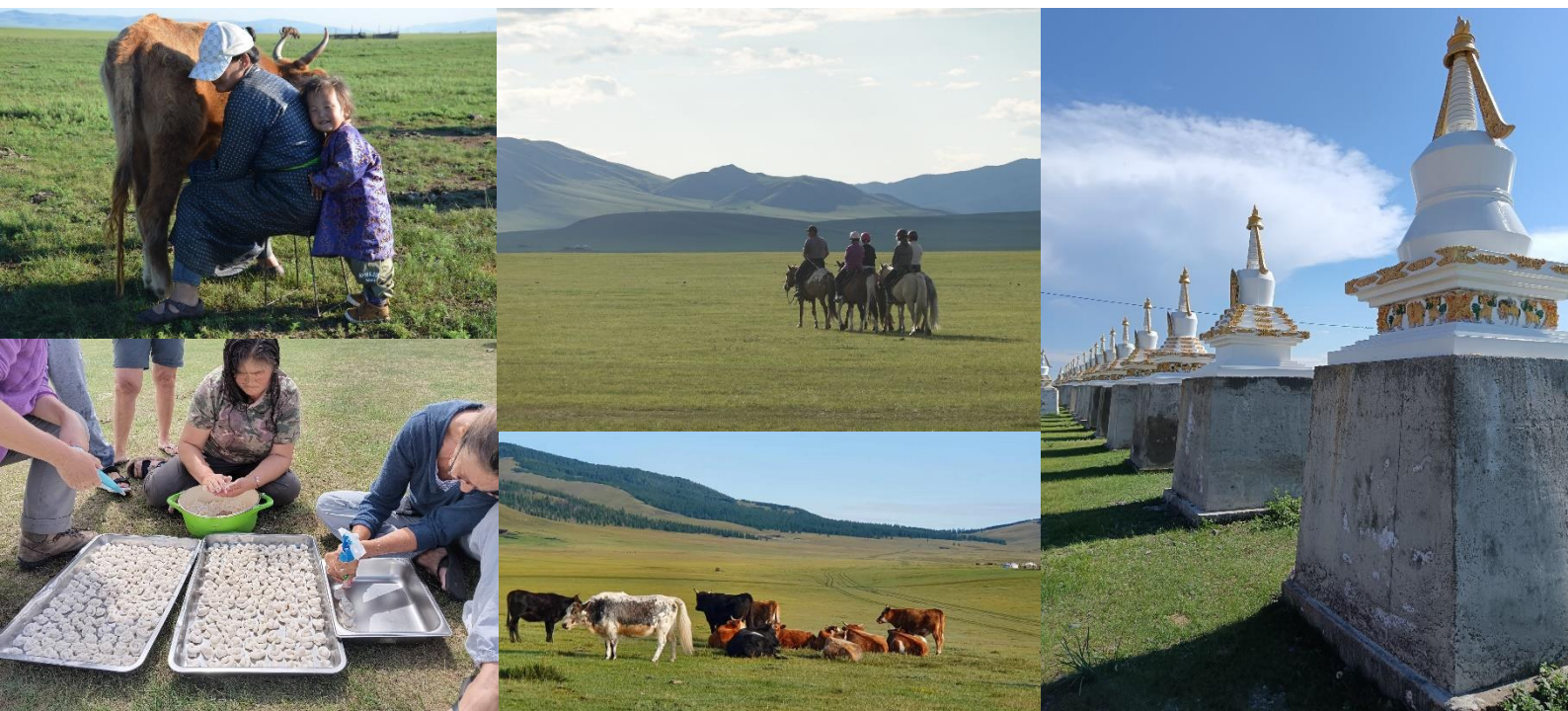




Jour 3 - 7 Voyage solidaire et méditatif

Voyage solidaire : Le temple «Ser Kyi Djowo Ling» a été détruit par les soviétiques. La partie reconstruite nécessite des travaux. Lors du Voyage 2024, nous avons commencé la rénovation et la peinture des stupas qui entourent le temple. Nous manquions de matériel. A son retour en France, le groupe a mis en œuvre des actions (projections film, ventes...) afin de récolter des fonds pour l'achat de matériel pour 2025 (escabeaux, pinceaux...).

Près d'Ulziit, nous vivons en yourte au sein d'une famille nomade que je connais bien. Vous découvrirez le mode de vie de la famille nomade. Vous pourrez, si vous le souhaitez, participer aux tâches quotidiennes de la vie d'éleveur, comme la traite des vaches, des chèvres, la préparation des repas (spécialités mongoles), les balades à cheval dans la steppe... Les repas sont adaptés au régime occidental, avec possibilité de repas végétariens. Vous apprécierez la générosité de notre famille, la simplicité, cette véritable connexion avec une nature majestueuse, la dimension « spirituelle » omniprésente à chaque instant.





Voyage méditatif : Nous nous rendrons chaque jour au temple à pieds en marche méditative silencieuse (environ 3Km). Véronique Giard vous proposera des méditations quotidiennes en yourte ou dans la steppe et des enseignements pour favoriser l'introspection et le travail intérieur. Les lamas locaux nous béniront et pratiqueront un rituel de protection bouddhiste pour notre groupe.



En option, vous avez la possibilité de rencontrer Tserenkhuu, chamane mongole, pour une consultation individuelle. Tserenkhuu est spécialisée dans la divination. Ce voyage n'est pas chamanique. Il n'y a pas de cérémonie, juste la possibilité de cette rencontre. Pendant les consultations individuelles, vous aurez du temps libre, vous pouvez en profiter pour faire du cheval, marcher ou méditer dans ce vaste paysage de steppe, en fonction de vos ressentis.





La deuxième partie de notre voyage sera entièrement consacrée à la visite et à la méditation dans des lieux sacrés, hauts en vibration (nature et temples bouddhistes).

Jour 8 Ulziit - Ancienne capitale royale Karakorum

Après un petit-déjeuner matinal, vous prenez la direction de Karakorum, capitale de l'Empire mongol au XIIe siècle, dont la construction a été ordonnée par Gengis Khan lui-même et achevée par son fils en 1235.

Rencontre avec Tamir, nommé meilleur Calligraphe de Mongolie. Il s'inspire du Soutra du Diamant pour réaliser ses œuvres. Visite de son atelier et des expositions de différents tableaux. A l'issue de cette visite, vous pourrez lui demander de calligraphier pour vous un mot ou un nom (calligraphie optionnelle) Au-delà de ses qualités de calligraphe, c'est une rencontre à part entière.

Le soir, vous retrouvez le confort du campement de yourtes

Temps de transport : 4-5h (130 km)

Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : campement de yourtes touristiques





Jour 9 Ancienne capitale royale Karakorum - Vallée d'Orkhon

Visite du monastère d'Erdene Zuu. Erdene Zuu est le premier monastère de Mongolie à avoir été construit « en dur ». Sa première construction date de 1585 et 3 de ses 62 temples, ainsi que le mur d'enceinte et ses stupas, ont été épargnés lors de la purge communiste. Le monastère est aujourd'hui redevenu un lieu de culte actif, après des années de fonctionnement interdit.

Shopping dans les boutiques de Karakorum, puis départ pour la Vallée d'Orkhon. Arrivée dans notre famille nomade installée à proximité d'une rivière.

Accueil et installation dans les yourtes. Cette famille élève des chevaux et des yaks.

Temps de transport : 3-4 h (150 km)

Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : en yourte à côté de la famille

Jour 10 Vallée d'Orkhon

Nous prendrons du temps pour nous poser, méditer et aborder quelques enseignements au bord de la rivière et près de l'Ovoo.



Jour 11 Vallée d'Orkhon – Petit Gobi

Visite et méditation au Monastère de Shankh. Il est situé dans la province d'Uvurkhangai, en Mongolie centrale, à 25 kilomètres au sud-est de la ville de Kharkhorin, est l'un des monastères les plus anciens et les plus importants de la Mongolie.

Le monastère de Shankh, autrefois connu sous le nom de Monastère de l'Ouest, est le seul des monastères de la région autres que l'Erdene zuu à avoir survécu. Shankh était renommé en raison de ses liens avec le grand zabana et aurait une fois abrité la bannière militaire noire de Chinggis Khaan. À une époque, le monastère abritait plus de 1500 moines. Comme ailleurs, le monastère a été fermé en 1937, des temples ont été brûlés et de nombreux moines ont été expédiés en Sibérie.

Au cours des années de répression, cinq moines ont secrètement maintenu le monastère vivant dans un ger local à grands risques pour eux-mêmes. L'un de ces moines a rouvert le monastère en 1990. Il tente actuellement de lever des fonds pour construire un stupa en son honneur. Sur les trois principaux bâtiments, seul le temple principal central a été restauré.

Puis départ pour le petit Gobi. Arrivée dans notre famille nomade.
Accueil et installation dans les yourtes.

Temps de transport : 4-5 h (230 km)

Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : en yourte à côté de la famille

Jour 12 Petit Gobi

Nous prendrons une journée pour visiter, nous poser et méditer au Temple d'Uvgun khiid.

Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner pique-nique, dîner

Hébergement : en yourte à coté de famille





Jour 13 Petit Gobi

Vous partirez pour une promenade à dos de chameaux, l'occasion parfaite de vous aventurer sereinement dans cet environnement semi-désertique.

Puis, nous partagerons un dernier temps de méditation ensemble.

Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : en yourte à côté de famille



Jour 14 Retour capitale

Après un petit-déjeuner en famille, vous repartirez pour Oulan-Bator (4 /5 heures de voiture). Vous pourrez profiter d'un peu de temps libre à Oulan-Bator pour faire votre shopping de fin de séjour. Le guide est présent, n'hésitez pas à lui demander conseil !

Temps de transport : 4-5h (280 km)

Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : hôtel 3* normes locales

Jour 15 Transfert à l'aéroport d'Oulan-Bator

Le programme du voyage est défini par avance. Nous aurons cependant à composer avec les aléas locaux (météo, état des routes, rencontres...) et la vie du groupe. L'impermanence s'invite souvent pour nous enseigner.

Infos et inscriptions : veroniquegiard69670@gmail.com

veroniquegiard.fr