

SIBÉRIE ET LAC BAÏKAL, L'ORIGINE DES CHAMANES

Séminaire-voyage transpersonnel

Animé par Bernadette Blin, Magda Solé et Jaume Mestres

DESCRIPTION

L'esprit du voyage

Etant depuis des siècles un pays d'exil, la Sibérie a réuni des gens de cultures hautes en couleurs, des adeptes de religions multiples et des ethnies uniques persécutées par les régimes tsariste et staliniste. Aujourd'hui, ce pays offre toute la diversité des cultures et des nationalités différentes ayant chacune ses traditions et ses habitudes, mais qui sont pourtant unies par le respect de la nature et du lac Baïkal, considéré comme sacré.

Ce séminaire-voyage a été conçu pour ceux qui sont intéressés par la découverte de la culture, du mode de vie du peuple Bouriate et du chamanisme. Et ceux qui dans un esprit d'aventure sont tout autant tentés par la rencontre avec le travail chamanique authentique que par la possibilité d'expériences d'exploration intérieure qui nous situent dans notre lien à la nature et à nos origines.

La Sibérie, dans cette partie autour du lac Baïkal, est très imprégnée de culture chamanique. Dans le versant nord-ouest du Baïkal, le chamanisme a rencontré la religion chrétienne orthodoxe, alors que dans son versant sud-est, c'est l'influence très nette du bouddhisme qui a pris le pas.

Par les pistes de la vallée pittoresque de Bargouzine et celles de la banquise baïkalienne, vous accèderez aux villages perdus dans la taïga sibérienne et connaîtrez le mode de vie des locaux. Vous visiterez la réserve naturelle de Bargouzine et rencontrerez des coins calmes à la nature somptueuse où rien ne semble interrompre le cours tranquille de ses habitants.

Et vous aurez l'occasion de rencontrer et travailler avec plusieurs chamanes, différents dans leurs approches et aussi bien sûr d'expérimenter la Respiration Holotropique dans une yourte dans la taïga.

DUREE DU VOYAGE

18 jours et 16 nuits (voyage international compris).

Départ jeudi 28 juillet 2016 et retour le dimanche 14 août 2016.

ROUTAGE

| Dates | Itinéraire | Hôtel |
|--------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| Jeudi 28 Jul 16 | Paris - Moscú - Irkutsk | Nuit dans l'avion |
| Vendredi 29 Jul 16 | Irkutsk | Irkutsk Hotel |
| Samedi 30 Jul 16 | Irkutsk - Olkhon - Khuzir | Baikal View Hotel (avec toilette) |
| Dimanche 31 Jul 16 | Khuzir | Baikal View Hotel (avec toilette) |
| Lundi 1 Aug 16 | Khuzir - Ust Barguzine | Alex & Galina Guest Houses |
| Mardi 2 Aug 16 | Ust-Barguzin Kurumkan | Hotel Ilikchin Kurumkan |
| Mercredi 3 Aug 16 | Kurumkan - Ust-Barguzin | Alex & Galina Guest Houses |
| Jeudi 4 Aug 16 | Ust-Barguzin | Alex & Galina Guest Houses |
| Vendredi 5 Aug 16 | Ust-Barguzin - Ulan-Ude | Baikal Plaza Hotel |
| Samedi 6 Aug 16 | Ulan-Ude | Baikal Plaza Hotel |
| Dimanche 7 Aug 16 | Ulan-Ude - Khara Shibir | Yourt Camp |
| Lundi 8 Aug 16 | Khara Shibir | Yourt Camp |
| Mardi 9 Aug 16 | Khara Shibir | Yourt Camp |
| Mercredi 10 Aug 16 | Khara Sibir - Ulan Ude | Mergen Bator Hotel |
| Jeudi 11 Aug 16 | Ulan-Ude | Mergen Bator Hotel |
| Vendredi 12 Aug 16 | Ulan-Ude - Irkutsk | Irkutsk Hotel |
| Samedi 13 Aug 16 | Irkutsk | Irkutsk Hotel |
| Dimanche 14 Aug 16 | Irkutsk - Paris | Nuit dans l'avion |

IRKUTSK HOTEL *** <http://www.irkutsk-hotel.ru/en/>

BAIKAL VIEW HOTEL *** <http://baikalview.com/en/>

HOTEL ILIKCHIN KURUMKAN *** <http://kurumkan.burnet.ru/infrastr/ilikchin.php>

BAIKAL PLAZA HOTEL **** <http://www.baikalplaza.com/en/>

MERGEN BATOR HOTEL **** <http://mergenbator.ru/eng/index.wbp>

PROGRAMME

Nous suivrons un parcours qui part d'Irkoutsk, Olkhon, Oust-Bargouzine, Oulan-Oude, Khara Shibir, et retour à Irkoutsk.

Jeudi 28 Juillet (1 jour): PARIS - IRKOUSTK

Les vols internationaux se font en général via Moscou.

Vendredi 29 Juillet (2 jour): IRKOUTSK

Irkoutsk s'étend au pied du massif du Saïan oriental, au confluent des rivières Irkout et Angara. L'Angara, qui a une largeur de 580 mètres à cet endroit, est traversée par un pont suspendu. La

rivière Irkout, dont la ville tire son nom, est un petit cours d'eau, qui se jette dans le fleuve juste en face de la ville.

Irkoutsk se trouve dans une région de collines couvertes de taïga, paysage typique de la Sibérie orientale, qui s'oppose à la steppe ouverte et plate qui caractérise la Sibérie occidentale. C'est une des villes les plus jolies et originales de Russie. Elle est surnommée le « Paris Sibérien » du fait de son patrimoine architectural et culturel hors du commun.

Matinée de repos et d'acclimatation.

Déjeuner et présentation du groupe et du voyage.

Promenade sur le quai en compagnie de notre amie Alena Karaseva. Maisons en bois anciennes et quelques très jolies églises orthodoxes. Nuit à l'hôtel.

Samedi 30 Juillet (3 jour): L'ILE D'OLKHON – KUZHIR

Départ le matin pour Oust-Ourda. Nous serons reçus dans la maison du chaman Valentin à Yelantsi et nous ferons un rituel avec lui. Puis nous traverserons le lac avec un ferry pour arriver à Kuzhir sur l'île d'Olkhon dans l'après-midi. L'île d'Olkhon est un des plus beaux lieux du lac Baïkal.

Visite au rocher sacré Chamanka (ou cap de Bourkhan), haut lieu du chamanisme encore habité par des esprits puissants. C'est le lieu d'une très importante rencontre chamanique annuelle. Nous y ferons une méditation au coucher du soleil.

Nuit dans un petit hôtel avec vue sur le lac Baïkal à 10mn du centre-ville à pied.

Dimanche 31 Juillet (4 jour): OLKHON – KUZHIR

Départ matinal en direction de la pointe nord de l'île pour une excursion en 4x4 vers le Cap Koboï. La pointe nord de l'île. Paysages magnifiques. Piquenique et barbecue organisé à Cap Koboï. Retour dans l'après-midi.

Nuit à l'hôtel.

Lundi 1er Août (5 jour) : KUZHIR - OUST-BARGOUZINE

Matinée libre (plage, baignade, balade dans le village, deuxième visite au rocher sacré et ses environs magnifiques).

Dans l'après-midi, on prend le bateau vers Oust-Bargouzine (traversée du Baïkal dans sa partie la plus large – 2 heures de traversée -) avec une très belle vue de toute la côte de l'île d'Olkhon. Nous serons accueillis par un couple d'amis, Alex et Galina.

Là, le groupe sera scindé en petits groupes de 3 ou 4 et répartis chez l'habitant. Nous commencerons par le rituel du bania (sauna russe) puis dîner et nuit chez l'habitant.

Mardi 2 Août (6 jour): OUST-BARGOUZINE - KURUMKAN

Toute la journée : excursion dans la vallée de Bargouzine, réserve naturelle située entre les monts de Bargouzine, passage du village de Bargouzine (à ne pas confondre avec Oust-Bargouzine), le premier lieu d'habitation des Russes au-delà du Baïkal. Des peintures rupestres datant de plus de 3000 ans, un jardin de pierres de plus de 10 kilomètres carrés, des lacs salés et des dents de rochers majestueuses. Repas chez Nina (dans sa maison-même, une expérience !). Dunes et chevaux sauvages. Méditation dans les dunes. Visite de l'école-musée à Alla.

Dîner et nuit dans un petit hôtel à Kurumkan.

Mercredi 3 Août (7 jour) : KURUMKAN - OUST-BARGOUZINE

Après le petit déjeuner départ en 4x4 par la banquise baïkalienne dans la direction du nord vers la réserve de Bargouzine en direction de la ville de Xamanka. C'est un beau pays montagneux traversé par 14 rivières, dont les eaux limpides et rapides forment parfois de puissantes chutes d'eau. Ses nombreux lacs de montagne et ses glaciers rendent cette région véritablement enchantée. On y rencontrera le chaman Selin avec qui nous partagerons un

rituel chamanique.

L'après-midi, on visitera une Datsan (monastère) bouddhiste et le temple de la Déesse Yentzema au sein d'une forêt magique où les arbres sont décorés de rubans multicolores qu'on trouve partout en Sibérie, en lien tout autant avec les traditions chamaniques et bouddhistes.

Bania le soir puis dîné et nuit chez l'habitant à Oust-Bargouzine.

Jeudi 4 Août (8 jour): OUST-BARGOUZINE

Le matin, départ pour visiter les chamans du feu (une dynastie de chamanes forgerons). Repas de midi à la plage.

L'après-midi : le Parc National avec sa rivière de l'or. Bania le soir puis dîné et nuit chez l'habitant.

Vendredi 5 Août (9 jour): OUST-BARGOUZINE - OULAN-OUDE

Départ d'Oust-Bargouzine en mini-bus (270 km) On traversera la taïga et on atteindra la côte du Baïkal, ensuite la route (qui n'est parfois qu'une piste...) longe le lac. On verra la pierre sacrée en forme de tortue. Repas à Turki. Visite du sanatorium Gremyachinsky Goryachinsk avec une source d'eau minéralisée. A Jaim, visite de la maison typique traditionnelle de l'oncle de notre ami Evgeny. Visite du couvent orthodoxe de religieuses à Baturin. Nos amis Evgeny, Larisa, Andrey et Marina nous accueilleront ensuite à Oulan-Oudé pour nous conduire à l'hôtel. Nuit à l'hôtel.

Samedi 6 Août (10 jour) : OULAN-OUDE

Bienvenue en République de Bouriatie!

Oulan-Oudé, la capitale est une ville fascinante, riche héritière d'un brassage spirituel entre chamanisme et bouddhisme, située à l'est du lac Baïkal, dans une vallée au confluent de la Selenga et de l'Ouda et entre les chaînes de montagnes du Tsagan-Daban. Excursion pédestre à travers la ville. Découverte du centre historique, place des Soviets, tête de Lénine. Visite de la section chamanique du musée historique de Bouriatie (costumes et accessoires rituels de chamanes bouriates).

L'après-midi, visite du musée ethnographique en plein air de Oulan-Oudé. Situé au milieu des pins, dans la pittoresque et charmante vallée de la Berezovka, ce musée est classé parmi les plus beaux musées en plein air de Russie. On y trouvera, reconstitués, des habitations traditionnelles depuis les temps préhistoriques jusque des maisons en bois du début du XXe siècle. Nuit à l'hôtel.

Dimanche 7 Août (11 jour): CAMP DE YOURTES KHARA SHIBIR

Le matin, départ pour Khara-Shibir à une heure et demi d'Oulan-Oudé, à l'est du lac Baïkal. Le paysage de la steppe est magnifique et la force énergétique de l'endroit, très puissante. Découverte de l'endroit et séance de partage en groupe. Repas et nuit dans les yourtes.

Lundi 8 Août (12 jour): CAMP DE YOURTES KHARA SHIBIR

Petit déjeuner en pleine nature dans le pays des zibelines, des phoques appelés "Nerpas" et des "Balbuzards" oiseaux pêcheurs.

Première séance de Respiration Holotropique dans une yourte au milieu de nulle part. L'après-midi : repos, promenade dans ce paysage magnifique de la steppe au pied d'une petite montagne. Intégration de l'expérience. Nuit dans les yourtes.

Mardi 9 Août (11 jour): CAMP DE YOURTES KHARA SHIBIR

Le matin, deuxième séance de Respiration Holotropique.

L'après-midi, visite de la petite Datsan dans le village de Khara Shibir où vécut Kagvan Lobsan Dorzhiev. Il fut un acteur majeur de la politique du Tibet des années 1890 à 1920, étant notamment l'ambassadeur du Dalaï-lama auprès de la cour russe à Saint-Pétersbourg. Il fut également le confident et l'ami du 13ème Dalaï-Lama, Thubten Gyatso. Datsan Agvan Dorzhiev. Le nom du village est Khara Shibir.

Intégration de l'expérience de Respiration Holotropique.

Repas du soir avec des musiciens traditionnels. Nuit dans les yourtes.

Mercredi 10 Août (12 jour): OULAN-OUDE

Le matin nous reviendrons à Oulan- Oudé dans le même hôtel.

Le matin visite au Centre de Chamanisme Tengueri, au nord de la ville. Les chamanes, Marina et Tsiregma nous offriront un rituel collectif très puissant.

L'après-midi : intégration de l'expérience. Détente et visite libre de la ville.

Nuit à l'hôtel

Jeudi 11 Août (13 jour): OULAN-OUDE

Visite le matin d'Ivolguinski Datsan. C'est un complexe de temples bouddhistes à l'extérieur de la ville situé dans une steppe extraordinaire. Cette Datsan est l'édifice de culte le plus important de la Bouriatie, et le centre principal du bouddhisme en Russie. Il attire des pèlerins et des touristes du monde entier.

Repas de midi traditionnel dans un village chez les Vieux Croyants qui nous accueilleront avec leurs rituels et leur folklore. Nuit à l'hôtel.

Vendredi 12 Août (14 jour): OULAN- OUDE - IRKOUTSK

Voyage d'Oulan-Oudé à Irkoutsk par le « Transsibérien ». Sur cette portion, la ligne du Transsibérien longe le lac Baïkal. C'est d'une beauté extraordinaire, la plus belle portion. Arrivée à Irkoutsk. Nuit à l'hôtel.

Samedi 13 Août (15 jour): IRKOUTSK

Nous compléterons la visite de la ville commencée le premier jour du voyage. On découvrira des maisonnettes en bois traditionnelles et colorées, le centre historique, le quartier typique rénové

L'après-midi, visite du musée d'histoire avec beaucoup d'outils et vêtements des chamanes.

Partage et intégration du voyage. Repas du soir festif et traditionnel final.

Dimanche 14 Août (16 jour): IRKOUTSK – PARIS

Petit déjeuner et transfert vers l'aéroport.

Important : Evidemment, ce programme est donné à titre indicatif et des modifications sont susceptibles d'intervenir.

Hébergement, transports et nourriture

Nos modes d'hébergement seront variés. Principalement dans les hôtels (en chambres à deux). Mais nous passerons quelques nuits dans des yourtes (nous serons entre 4 et 6 par yourte) et aussi chez l'habitant à Oust-Bargouzine. Et là, selon les maisons nous serons autour de 3 ou 4 par maison.

Transports : Mini-bus, 4/4, train (Transsibérien), bateaux, ferry.

Bien sûr, si vous avez des besoins alimentaires particuliers, nous ferons le maximum pour vous satisfaire. Mais la Sibérie n'est pas encore très développée à ce niveau. La vodka y coule à flots mais les régimes sans gluten et sans produits laitiers ne sont pas encore très répandus.

Animation et Accompagnement

Les thérapeutes et accompagnants : Bernadette Blin, Magda Sole et Jaume Mestres

Bernadette est psychologue et psychothérapeute transpersonnelle et formatrice de thérapeutes. Elle a créé l'IRETT (voir site www.irett.net et www.bernadetteblin.fr). Présidente d'EUROTAS (Association Européenne du Transpersonnel).

Magda est psychologue et psychothérapeute, fondatrice et directrice de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle de Barcelone. Membre du board d'EUROTAS.

Jaume est coach dans une optique transpersonnelle. Il travaille sur des programmes européens en particulier avec la Russie et les anciennes républiques de l'Union Soviétique. Il connaît bien ces pays et a déjà initié et accompagné de nombreux voyages dans ces pays et en Sibérie en particulier. Il a créé et dirige l'agence de voyages Holos Travel & Experiences, spécialisée dans les voyages avec une dimension expérientielle et transpersonnelle..

CONDITIONS PRATIQUES

Participants

Ce séminaire voyage est destiné à un petit groupe d'une vingtaine de personnes. Nous donnerons la priorité aux personnes que nous connaissons déjà et demandons à avoir un contact avec chaque participant. La disponibilité à vivre des expériences intérieures profondes et l'adaptabilité sont hautement recommandées.

Contre-indications à la respiration holotropique transpersonnelle

Pour avoir des informations plus détaillées sur la Respiration Holotropique, voir mon site : www.bernadetteblin.fr

Il est important de nous indiquer si vous souffrez de maladie particulière, si vous avez subi une intervention chirurgicale récemment ou si vous êtes enceinte. Ceci peut nécessiter des aménagements pour votre accompagnement. Les maladies cardio-vasculaires, l'épilepsie, le glaucome, les antécédents psychiatriques peuvent constituer des contre-indications.

Il est impératif de nous signaler si vous êtes sous traitement psychiatrique ou autre.

Ce voyage est organisé en collaboration avec Bernadette Blin, thérapeute transpersonnelle et holotropique.

Bernadette Blin
44, rue de la Chapelle
95310 Saint Ouen l'Aumône
01 30 37 17 31



blinlery@gmail.com
www.bernadetteblin.fr

PRIX

COÛT DU SEMINAIRE/VOYAGE: 2950€

CE PRIX COMPREND :

- Le logement en chambre double dans les hôtels et chez l'habitant et en collectif dans les yourtes
- Toutes les activités prévues dans le programme (activités, respiration holotropique, rituels chamaniques, etc.
- Tous les repas
- Transferts et voyages intérieurs
- Les guides pour les visites.
- Billets pour la visite des musées.

NE SONT PAS COMPRIS :

- Les vols internationaux
- Le visa d'entrée en Russie (120 € par personne)
- Les séances individuelles optionnelles avec les chamanes
- Les boissons alcoolisées
- Les pourboires
- L'assurance/assistance rapatriement/accident
- L'assurance annulation optionnelle

VOYAGE JUSQU'À IRKOUTSK

Vous êtes invités à réserver votre vol vous-même, mais nous essaierons dans la mesure du possible de nous regrouper pour voyager ensemble. Des indications plus précises vous seront communiquées rapidement.

INSCRIPTION

Renvoyez votre bulletin d'inscription. Le versement d'un acompte de 950€ sera à effectuer sur le site de l'agence de voyages Holos Travel. Un paiement intermédiaire sera effectué le 28 février. Le solde sera à verser avant le 30 mai 2016.

DESISTEMENT

Si vous vous désistez entre le 15 janvier et le 30 avril 2016, il vous sera retenu 950€, si vous vous désistez entre le 1er et le 31 mai 2016, il vous sera retenu 1 400€. Après cette date, l'intégralité de la somme sera due.

CONFIRMATION

Après votre inscription, vous recevrez une confirmation avec des infos pratiques complémentaires pour faciliter votre voyage.

Au plaisir de vous retrouver pour partager cette aventure tout à fait inespérée.

Ce voyage est organisé en collaboration avec Bernadette Blin, thérapeute transpersonnelle et holotrope.

Bernadette Blin
44, rue de la Chapelle
95310 Saint Ouen l'Aumône
01 30 37 17 31
blinlery@gmail.com
www.bernadetteblin.fr

