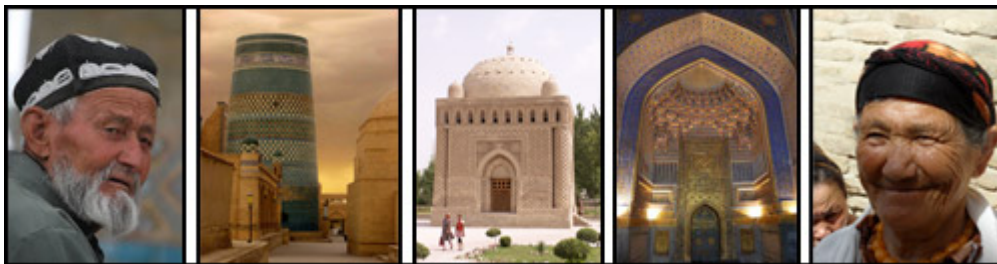




## SOUFFLE ET SACRÉ SUR LA ROUTE DE LA SOIE

Séminaire Voyage transpersonnel en Ouzbékistan  
Du vendredi 26 mai au mardi 6 juin 2017

*Séminaire-voyage dans ce pays mythique,  
organisé par l'agence de voyages transpersonnelle Holos Travel de Barcelone  
et animé par Bernadette Blin et Francis Leru avec Magda Solé et Jaume Mestres.*



### Invitation au "Voyage"

Dans le cadre des séminaires-voyages que nous réalisons depuis plus de 20 ans, cette invitation à la Route de la Soie a quelque chose de magique. C'est la troisième fois que nous vous proposons, en collaboration avec Holos Travel et Jaume Mestres et Magda Solé, ce séminaire itinérant dans ce pays mythique. Mais au fil des années, Holos Travel a organisé régulièrement ce périple et acquis une belle expertise dans la mise en place d'un programme tel que le nôtre.

Ce que nous faisons là-bas étant complètement inédit pour les professionnels du tourisme ouzbèques, cela nous a obligés à des ajustements et ce peut encore être le cas. Mais maintenant nos correspondants comprennent ce que nous voulons et font le maximum pour nous aider dans cette réalisation.

### Itinéraire et vols

C'est un voyage qui s'étale sur 12 jours en incluant les temps de voyage aller et retour.

Nous voyagerons dans le pays. L'itinéraire prévu est le suivant. Nous comptons les nuits sur place. La première nuit se passera dans l'avion. Ensuite, **Khiva** (une nuit), **Ayazkala Yurt Camp** (trois nuits), **Bukhara** (deux nuits), **Samarkand** (deux nuits), **Tachkent** (deux nuits).

Nous partirons tous de Paris Charles de Gaulle par le même vol sur Ouzbekistan Airways, le vendredi 26 mai 2017 à 21h00 et arriverons à Urgench à 6h10 le matin le samedi 27.

Le vol de retour partira de Tachkent le mardi 6 juin à 14h25 avec une arrivée prévue à Paris vers 19h00.

Evidemment ces horaires sont susceptibles de modifications.



C'est Holos Travel qui s'occupera des réservations de vols.

## Programme détaillé

A ce jour, nous vous proposons un programme indicatif, susceptible de modifications. L'itinéraire général et les grandes lignes seront respectés.

### **Vendredi 26 mai (jour 1) : Paris-Urgench**

Départ de Paris vers Urgench à 21h00.

Nous arriverons à Urgench à 6h10 le samedi 27.

### **Samedi 27 mai (jour 2) : Khiva**

Arrivée à l'aéroport d'Urgench et transfert en bus à Khiva. Installation, repos puis déjeuner à l'hôtel. Présentation du groupe et du programme.

Puis visite libre de la ville. Khiva, le seul « musée à ciel ouvert » d'Asie centrale, magnifiquement préservé. Véritable décor tout droit sorti des Mille et une Nuits », au carrefour des routes caravanières du papier, de la soie, de l'or, la vieille ville, Ishan-Qala, est entourée de hauts murs de pisée du XVIIIème siècle. Elle est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Nous logerons dans un hôtel dans le centre historique. Nous partirons à la découverte de ces palais, minarets, mausolées. La vieille ville est suffisamment petite pour qu'on puisse se promener à pied. Mosquée Djouma, aux 1000 colonnes tout en bois et chacune différente, Kunya Ark, palais royal des khans, Tach Kavli, ou palais de pierres avec son harem, et tant d'autres merveilles...

Khiva, c'est la ville berceau du Zoroastrisme : Nous participerons à un rituel du feu des Zoroastriens aussi appelés guèbres, avec musique et chants, guidé par Mahmoud.

La doctrine se résume par cette maxime : Humata, Hukhta, Huvershta, qui signifie, Bonne pensée, Bonne parole, Bonne action.

### **Dimanche 28 mai (jour 3) : Khiva-Ayazkala**

Le matin, nous ferons des visites guidées des monuments les plus intéressants, dont l'antique forteresse de Kunya Ark. Au mausolée du maître spirituel Pakhlavan Mahmoud, lieu de dévotion des Khorezmiens, nous ferons un rituel de purification avec un imam.

Après le repas de midi, nous partirons en bus pour Ayazkala, aux portes du désert et nous camperons dans des yourtes qui nous serviront aussi d'espace de travail pour la Respiration Holotropique. Balades à pieds, rituel de consécration du désert, et diners et soirées au coin du feu dans le style traditionnel de la Route de la Soie avec chants et danses chamaniques traditionnels. Nous passerons 3 nuits dans le désert.

### **Lundi 29 mai (jour 4) : Ayazkala**

Petit déjeuner dans les yourtes. Première Respiration Holotropique dans la grande yourte le matin. Temps de repos et d'intégration l'après midi. Le soir, visite possible à la forteresse qui se dresse au sommet d'une colline face à nous, dans le désert.

Puis rituel Ahura Mazda (Dieu du zoroastrisme) par Rano qui nous accueille dans ce camp.

### **Mardi 30 mai (jour 5) : Ayazkala**



Deuxième journée de Respiration Holotropique et temps de repos et d'intégration l'après midi.  
Dîner et soirée de chants et de danses chamaniques traditionnels le soir autour du feu.

### **Mardi 31 mai (jour 6) : Ayazkala – Urgench - Boukhara**

Le matin, après le petit déjeuner, nous partirons à travers le désert Kizim-Kum de sable rouge, le long de la route caravanière vers l'aéroport d'Urgench pour prendre un vol vers Boukhara. Nous arriverons vers midi à l'hôtel. Boukhara est une ville sacrée, une des plus anciennes et des plus somptueuses de la civilisation islamique d'Asie centrale. Encore une ville musée avec ses 140 monuments importants. Nous y resterons deux jours pour pouvoir découvrir ces merveilles, faire des achats dans les marchés artisanaux et vivre le soir des ambiances « mille et une nuits ».

Après midi libre pour une découverte de la ville qui se fait facilement à pied. Chacun pourra ainsi découvrir à son rythme et en fonction de ses attirances. Boukhara est une ville qui vous charme avec une atmosphère très particulière.

Repas du soir chez Doston Gastronomie Master Class Osh. Dans une maison ancienne de la vieille ville, nous serons accueillis chez l'habitant pour déguster le plat traditionnel ouzbèque, le plov (osh en ouzbèque). Nous y aurons une démonstration de la cuisson de façon traditionnelle.

### **Jeudi 1<sup>er</sup> juin (jour 7) : Boukhara**

Après le petit déjeuner, nous visiterons des lieux sacrés (le mausolée des Samanides, le musée de l'eau et le mausolée de Tchachmai Ayub et l'ensemble Bolo-Khaouz avec ses bassins, sa mosquée et son minaret, et Poi Kalian Medersa Mir Arabe et mosquée et minaret Kalian) où nous méditerons et nous ferons une rencontre avec le soufisme et un de ses représentants, Habib soufi Master, avec ses litanies et ses prières répétitives (dhikr).

Après le déjeuner, rencontre avec un maître des artistes soufis, Davlat Tochev. Il nous offrira un cours de réalisation de miniature soufi dans son atelier dans sa jolie maison typique.  
Et nous proposerons de façon optionnelle (25€/personne) une expérience typique de hammam et massage au Hammam Bozori Kord qui date du 16<sup>ème</sup> siècle. Tout en pierre, admirablement conservé, expérience inoubliable. Attention, ce n'est pas du massage californien !

### **Vendredi 2 juin (jour 8) : Boukhara – Samarkand**

Avant de quitter Boukhara, visite du mausolée de Nakchbandi, fondateur de la confrérie des soufis. Rituel des vœux sous le murier sacré et méditation dans ce lieu très chargé énergétiquement.

Puis transfert en bus par la route de l'or vers Samarkand, véritable paradis de turquoise et d'or. Les Musulmans désignent Samarkand comme « le miroir de la terre, la tête de l'Islam et le jardin des bienheureux ». En fin d'après midi, découverte du Reghistan (se préparer à un choc face à la beauté et la magnificence du lieu). C'est le complexe le plus grandiose d'Asie centrale et l'un des plus beaux de l'Islam.

### **Samedi 3 juin (jour 9) : Samarkand**

Le matin, visites guidées : La mosquée de Bibi Khanoum : Tamerlan a voulu bâtir une mosquée surpassant tout ce qu'il y avait de plus beau et de plus grand dans le monde musulman. Elle a subi



beaucoup de dommages mais ce qu'il en reste est très impressionnant et les rénovations l'ont remise en valeur.

A côté de la mosquée de Bibi Khanoum, le bazar central de Samarkand, tout à fait typique.

L'après midi sera libre pour vous permettre de visiter à votre rythme la place du Reghistan avec les trois grandes medersas : Ouloug Beg, Chir Dor, Tilia-Kari. L'ensemble de ces trois medersas avec des merveilles d'architecture et de finesse côtoient des quantités de petites boutiques artisanales et des galeries d'art où il est bon prendre son temps et fouiner.

En fin d'après midi, avant le diner, temps de partage en groupe.

#### **Dimanche 4 juin (jour 10) : Samarkand – Tachkent**

Le matin, pèlerinage dans l'ensemble de Chakhi-Zinda. Cette nécropole, le site le plus sacré de Samarkand, est composée de plusieurs mausolées et mosquées richement décorés. Festival de céramiques et de majoliques vertes, bleues et turquoise. On est touchés par l'élégance, la finesse et la variété des formes. Ce site est un lieu de pèlerinage très vivant encore aujourd'hui pour les Ouzbèques.

Rituel de purification avec la montée en conscience de l'escalier sacré.

Ensuite nous visiterons la mosquée Khazret Khyr, passage obligé pour les voyageurs.

Et nous terminerons cette matinée par la visite du mausolée Gour Emir (Tamerlan).

Après le déjeuner, visite d'un petit marché à coté de la gare (on peut acheter des fruits secs - grande spécialité ouzbèque – et autres denrées à rapporter en France) puis transfert en train vers la capitale Tachkent.

Diner à l'hôtel à Tachkent

#### **Lundi 5 juin (jour 11) : Tachkent**

Une grande partie de la journée sera consacrée à la rencontre avec la chamane Jamila Opa qui nous proposera un rituel de guérison et de divination en groupe et des soins individuels sur demande.

En fin d'après midi, partage et bilan du voyage.

Et nous terminerons notre périple par une soirée festive, mais auparavant nous ferons une petite descente dans le métro de Tachkent, digne d'un monument historique.

#### **Mardi 6 juin : Tachkent - Paris**

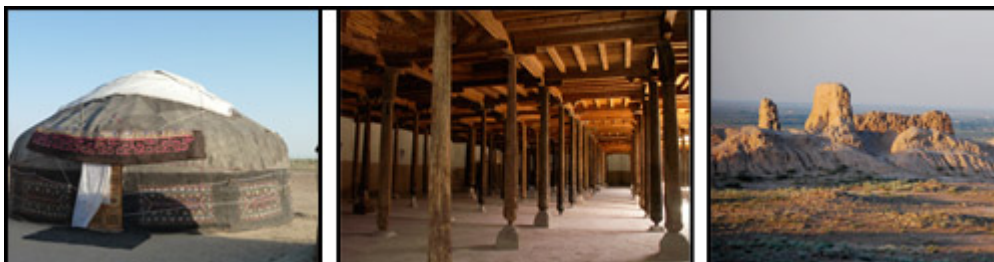
Petit aperçu de la vieille ville et transfert en bus vers l'aéroport de Tachkent pour prendre le vol de Paris à 14h25.

Arrivée prévue à Roissy vers 19h00

L'Ouzbékistan est empreint d'un passé très spirituel et religieux qui imprègne tous ces monuments que nous visiterons, mosquées et medersas (écoles coraniques). Ces découvertes et visites, ainsi que les déplacements pour aller d'une ville à l'autre, occuperont une partie de notre temps. Nous aurons des séances de Respiration Holotropique (dans le désert), des temps de partage en groupe, des



méditations actives et silencieuses, des massages et soins chamaniques. Mais dans ce pays, c'est plus encore l'attitude intérieure dans la rencontre avec la civilisation islamique et les racines culturelles et spirituelles (zoroastrisme, chamanisme) qui peut nous toucher profondément.



## Animation

Les accompagnants de ce voyage : Bernadette Blin Lery et Francis Lery Magda Solé, et Jaume Mestres.

**Jaume** est coach dans une optique transpersonnelle et a une longue expérience de l'hôtellerie, la restauration et l'organisation de voyages. Il est le fondateur de l'agence de voyages Holos Travel et assurera toute la partie logistique.

**Magda** est psychologue et psychothérapeute transpersonnelle, fondatrice de l'Institut Catalan de Psychologie Transpersonnelle. Elle est spécialisée dans le chamanisme mexicain.

**Bernadette** et **Francis** sont tous les deux thérapeutes transpersonnels et formateurs de thérapeutes. Ils ont coanimé des séminaires-voyages avec Magda et Jaume depuis plus de 20 ans, au Mexique, en Sibérie et proposent aussi d'autres voyages, en Inde, en Roumanie, etc.

## Hébergement et nourriture

Pendant tout le séjour, nous serons hébergés dans des petits hôtels (2 ou 3 étoiles), et des yourtes. L'hébergement est prévu en chambres doubles, sauf dans les yourtes où nous partagerons l'espace commun.

Ambiance générale, familiale, simple mais sympa et propre.

Et bien évidemment, nous apprécierons la cuisine typique ouzbèque.

## Pays et climat

Le climat est continental, avec des hivers très froids et des étés très chauds et secs. Mais nous serons au printemps et le temps sera très agréable et ensoleillé. En mai, la température moyenne est de 25°.

Nous voyagerons au rythme de la nature et du soleil, c'est-à-dire, qu'on partira en général tôt le matin pour profiter de la fraîcheur et on se couchera relativement tôt le soir.



## Conditions pratiques

### Participants

Les conditions requises se fondent essentiellement sur votre disponibilité à la découverte et à l'aventure intérieure.

***Nous accueillerons en priorité les personnes que nous connaissons ou qui ont fait au moins un groupe avec nous. Vous devez donc avoir un entretien, au minimum téléphonique avec l'un de nous.***

Le groupe sera limité à une vingtaine de participants.

### Contre-Indications à la Respiration Holotropique

Pour avoir des informations plus détaillées sur la Respiration Holotropique, voir le site [www.bernadetteblin.fr](http://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, peuvent constituer des contre-indications.

Il est impératif de nous signaler si vous êtes sous traitement psychiatrique, comme tout antécédent dans ce domaine.

**Coût :** Pour le séminaire lui-même : **2245€** plus le prix du vol international AR depuis Paris : **750€**,  
**Soit au total : 2995€**

Ce prix comprend :

L'accompagnement expérimenté d'un guide francophone,  
Le voyage de Paris à Urgench puis retour de Tashkent à Paris,  
Le voyage en avion Urgench/Boukhara,  
Le train Samarkand/Tashkent,  
Les taxes d'aéroport (78€) sous réserve d'une augmentation du carburant et/ou taxe de sécurité,  
Les transferts en minibus,  
L'hébergement et la nourriture,  
Toutes les activités prévues dans le cadre du stage.

Ne sont pas compris :

Vos achats personnels, des éventuelles entrées dans certains monuments et les taxes pour les photos, et les vidéos,  
La prestation optionnelle hammam + massage (25€),  
D'éventuels pourboires...  
Visa d'entrée en Ouzbékistan (90€).

### Inscription

Renvoyez votre bulletin d'inscription à Bernadette Blin. Vous devrez payer l'acompte de 1100 € par carte Visa sur le site de Holo ([www.holostravel.com](http://www.holostravel.com)). Un paiement intermédiaire sera effectué le 15 janvier. Le solde sera à verser avant le 30 mars.

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.



### Désistement

Si vous vous désistez entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 15 février 2017, il vous sera retenu 600€ €, si vous vous désistez entre le 16 février et le 15 mars 2017, l'acompte de 1100€ sera acquis aux organisateurs. A partir du 16 mars, l'intégralité de la somme sera due.

### Visa

Vous aurez besoin d'un visa pour vous rendre en Ouzbékistan. L'agence Holos Travel s'en occupera mais vous devrez remplir une fiche d'information personnelle pour le consulat.

**Attention :** Vous devez être en possession d'un passeport valable 6 mois après votre retour. Alors vérifiez le dès que possible.

### Informations pratiques

Après votre inscription, nous vous enverrons des informations très détaillées sur le pays, les coutumes, la nourriture et tous les détails pratiques utiles pour vous préparer et faire votre valise.

Et d'ici là, nous sommes à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

### Bernadette Blin

**Ce voyage est organisé en collaboration avec l'agence de voyage « Holos Travel & Experiences »**

**Immatriculation : n° 002351**

**Calle Granados num. 5 baixos 08017 Barcelona - Espagne**

**Tel : 0034 667 366 866**