



ULTIMATE ADVENTURE KIRGHIZIE



"Yoga au pays des
montagnes
célestes"



2024



Xenia vous initiera à la pratique du Yoga dans des sites spécialement choisis. Tenter de découvrir au cœur de soi-même la Paix et l'Harmonie dans des sites exceptionnels de grands espaces et de lumière. La pratique du yoga, ainsi associée à la marche, nous permettra de nous centrer, mais aussi de tonifier le corps, et de vivre pleinement l'instant présent.



La Kirghizie petit pays de montagnes a joué un grand rôle dans l'histoire de l'Asie Centrale. Sa position au coeur du continent lui a valu de voir passer de nombreux marchands et caravaniers qui se rendaient sur la route de la soie.

Ce pays a hérité d'une nature sauvage et majestueuse que nous vous ferons découvrir.

Seuls, dans ce splendide environnement de steppes, de hauts pâturages vivent les bergers kirghizes semi-nomades autour de leurs camps de yourtes.

J1 : Bishkek

Arrivée sur Bishkek capitale de la Kirghizie. Accueil à l'aéroport par notre équipe. Découverte de cette ville plantée aux pieds du massif des Tian Shan, balade dans les bazars (senteurs d'Asie Centrale), les parcs de la ville et ses monuments copies conformes de ceux de la capitale russe: Moscou... Nuit en Guest House ou petit hôtel.



J2 : Sussamyr vallée et le village de Kyzyl Oy

Route pour la passe de Tyuz Ashuu (3500 mètres). Une fois le tunnel de la passe franchi, un magnifique panorama s'offre à nous. Une large vallée à plus de 3 000 mètres, les premiers camps de yourtes ... Nous rejoignons le village de Kyzyl Oy via le canyon de la Kokomerén. Nuit chez l'habitant
Séance yoga



J3 : Kyzyl Oy

Balade le long de la rivière Kokomerren qui coule dans un magnifique canyon ou en amont du village vers les jailoos (pâturages des bergers kirghizes. Nuit chez l'habitant comme la veille
Séances de Yoga



J4 : Song Koul

Nous prenons la direction de Chaek petit village planté au milieu d'une vallée aride (transfert en camion). Après une halte pour faire le plein de vivres et d'essence nous reprenons la route qui mène au lac Song Koul. 2 heures de route pour atteindre la passe Karakeche. Devant nous le lac Song Koul et des dizaines de yourtes installées pour la belle saison dans ce paradis de nature. Nuits sous yourte
Séance yoga



J5 : Song Koul, le coeur de la Kirghizie

Une journée entière est consacrée à des randonnées dans ce site d'une pureté exceptionnelle et d'un calme qui met en valeur le cri perçant de l'aigle royale d'Asie Centrale.

Nous nous arrêterons dans les camps de yourtes où les nomades se sont établis pour passer l'été. Nous partageons avec eux quelques heures de leur vie (traite des juments, fabrication du koumis, fromages ...). Nuit sous yourte

Séances yoga en amont du lac.
plendide vue, calme ...



J6 : Tash Rabat

Un transfert pour Tash Rabat et nous nous retrouvons en face de la chaîne de At Bashy. Massif montagneux faisant frontière avec le pays voisin, la Chine.

Nous ne sommes qu'à 50 km de la Torugart passe qui mène à Kashgar. Nous atteignons le camp en empruntant une piste serpentant au coeur de gorges et de vallées alpestres où des troupeaux de Yaks, chevaux parsèment les flancs des vallons ... En fin d'après midi, visite du caravansérail fortifié de Tash Rabat niché au fond d'une petite vallée et lieu de passage sur la fameuse route de la soie.

Nuit sous yourte

Séance yoga près du caravansérail



J7 : Tash Rabat

Magnifique journée dans cette vallée, Randonnée à pieds à cheval, les possibilités sont multiples sur ce très beau site. Les bergers s'occupent de leurs troupeaux de moutons, de juments et yacks. Nuit sous yourte.
Séances yoga



J8 : Kochkork- Bakonbaevo

Nous quittons ce splendide site pour rejoindre le village de Kochkorka. Arrêt au bazar.
Etape à la coopérative des femmes, présentation de la confection de l'artisanat local, puis route pour la rive sud du lac Issyk Koul et le village de Bakonbaevo. Nuit chez l'habitant ou sous yourte.



J9-10 : Issyk Koul et les Canyons d' Aksay et Skazka.

Magnifique journée au bord du lac et dans les canyons aux couleurs ocres. Baignade pour ceux qui souhaitent profiter du lac. L'eau du second plus grand lac d'altitude au monde est à 20 degrés ! En fin de journée, nous rendons visite à Aitou éleveurs d'aigle, un Berkoutchy réputé dans tout le pays. Nuits chez l'habitant ou sous yourtes.
Séances yoga au bord du lac



J11 : Bishkek

Retour sur la capitale Bishkek, via la vallée de la Chuy qui fait frontière avec le Kazakhstan, dernières emplettes ... Nuit en guest house ou petit hôtel .



J12 : Vol retour Europe

Départ pour l'aéroport de Bishkek.

Pour ceux qui le souhaitent il est possible de faire une extension de quelques jours. Sur demande



Le développé de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonctions des horaires de vols, des conditions climatiques du moment et autres imprévus (état des routes). Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

Informations:

Randonnées:

Elles se feront en moyenne montagne, à une altitude entre 2 500 et 3 400 mètres. Ce sont des randonnées à la journée ou demi-journée. Ces randonnées ne nécessitent aucune technique particulière.

Transferts:

Généralement limité à moins de 5-6 heures de route.

Hébergement:

En Guest House, sous yourtes et chez l'habitant pendant le séjour.

Restauration:

Petits déjeuners et déjeuners chez les habitants, les repas de midi étant souvent des piques niques.

Encadrement:

Un guide local parlant le français pour la partie culturelle, découverte du séjour.

Encadrement:

Un guide locaux parlant le français pour la partie culturelle, découverte du séjour.

Randonnées.

Xenia Bianchi Professeure de Hath Yoga et Yogathérapeute

Agréée Yoga Suisse et ASCA pour l'encadrement des cours de Yoga.

Les informations concernant la pratique du yoga sont disponibles sur le site de Xenia

<http://www.yogamartigny.com/>

2 cours matin et fin de journée.

Equipement individuel:

Similaire à celui d'un autre voyage en région de moyennes montagnes. A l'inscription il vous sera précisez votre équipement nécessaire.

Climat:

Prédominance du beau temps (sec et chaud) l'été les nuits en altitude sont assez fraîches.

Période des séjours :

De juin - octobre

Santé:

Pas de risques particuliers, pas de vaccinations obligatoires. Etre à jour dans ses vaccinations, n'oublier pas d'aller faire une visite de routine chez votre dentiste.

Décalage horaire:

Heures: rajouter 4 heures à l'heure française.

Langues: Le russe, le kirghize, les langues turcophones d'Asie Centrale

Formalités administratives:

Pour se rendre en Kirghizie, il faut avoir un passeport valide (6 mois de validité après la date du retour).

Devises:

Monnaie: le som (environ 1\$us=85som);

L'euro est très bien accepté 1 € = 90soms

– L'assurance voyage Il vous sera impératif d'avoir une assurance voyage avant de quitter le territoire français. Assurance rapatriement.

Prix :

Séjour + Yoga

Les prix comprennent :

- * Accueil à l'aéroport
- * L'organisation du séjour
- * Le transport durant tout le séjour
- * La restauration durant tout le séjour (sauf repas à Bishkek).
- * L'hébergement tout au long du séjour
- * L'encadrement par des accompagnateurs francophones
- * Permis de zone écologique
- * Cours de yoga

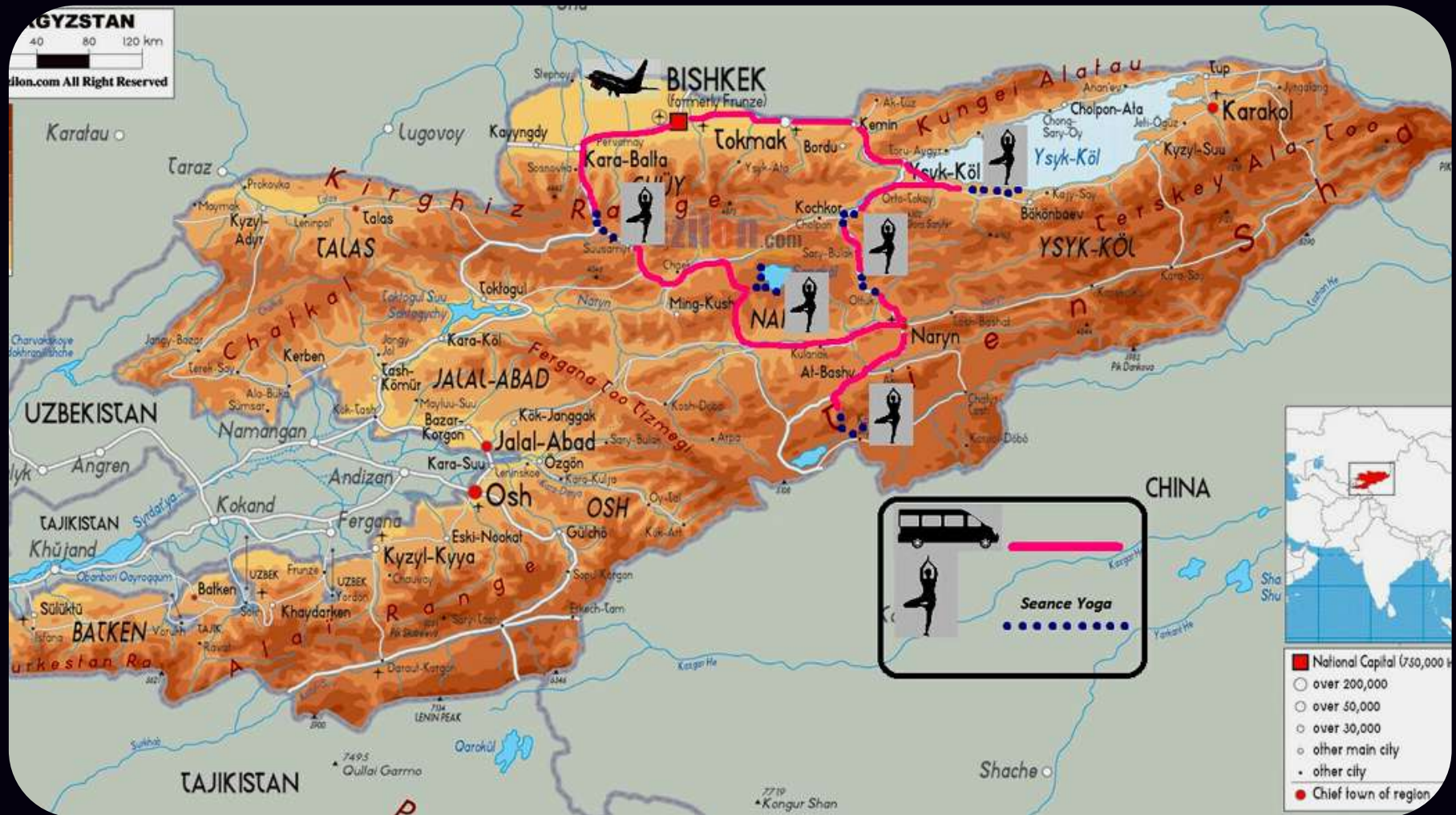
Les prix ne comprennent pas :

- * Les boissons et extra personnels,
- * Repas à Bishkek
- * Pour les personnes souhaitant ramener quelques souvenirs (compter ~ 100 €).
- * Coût de l'aérien

Aérien :

Possibilité de se rendre à Bishkek (capitale de la Kirghizie) par :

- Turkish Airlines, Pegasus



Contact Kirghizie:

Ultimate Adventure
185 Kurenkeeva, Bishkek 72 0033
Tel: + 996 505 29 54 55
ultiadv@mail.kg



Contact France:

Stéphane Aubrée
Tel: +33 6 62 11 70 82
stephane.aubree@kirghizie.fr
www.kirghizie.fr