

SOUFFLE ET SACRÉ SUR LA ROUTE DE LA SOIE, Séminaire Voyage transpersonnel en Ouzbékistan Du vendredi 27 mai au mardi 7 juin 2011

*Premier séminaire-voyage dans ce pays mythique, organisé
par la toute nouvelle agence de voyages transpersonnelle,
« Holos Voyages » de Barcelone.*

Invitation au "Voyage"

C'est une grande première et pour l'IRETT, et pour Holos Voyage et pour l'Ouzbékistan que de proposer un tel séminaire dans ce pays.

Le projet est né de la longue amitié entre les deux couples, Jaume Mestres et Magda Solé et Francis Lery et Bernadette Blin Lery et de leur expérience commune au Mexique. Jaume a travaillé en Ouzbékistan, connaît bien le pays et a de nombreux contacts sur place, notamment dans le domaine touristique.

Tout le monde travaille d'arrache-pieds depuis des mois pour arriver à élaborer ce programme totalement inédit pour nos correspondants ouzbèques.

Au moment où nous allons diffuser ce programme, tous les détails ne sont pas encore confirmés mais l'ajustement fera partie du projet !

Itinéraire et vols

C'est un voyage qui s'étale sur 12 jours mais cela fera 10 jours et demi sur place. Nous voyagerons dans le pays. L'itinéraire prévu est le suivant. Nous comptons les nuits sur place : **Tashkent** (une nuit), **Khiva** (une nuit), **Ayzkala Yurt Camp** (trois nuits), **Bukhara** (trois nuits), **Samarkand** (deux nuits), **Tachkent**.

Nous partirons tous de Paris Charles de Gaulle par le même vol sur Ouzbekistan Airways, le vendredi 27 mai 2011 à 21h30 et arriverons à Tashkent à 8h du matin le 28. Le vol de retour partira de Tachkent le mardi 7 juin à 16h45 avec une arrivée prévue à Paris vers 20h30.

Evidemment ces horaires peuvent être susceptibles de modifications.

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

Programme détaillé

A ce jour, nous vous proposons un programme indicatif, susceptible de modifications car certains éléments ne sont pas encore connus à ce jour. L'itinéraire général et les grandes lignes seront respectés.

28 mai : arrivée à Tachkent et visite de la vieille ville.

29 mai : départ en avion vers Urgench puis transfert à Khiva, le seul « musée à ciel ouvert » d'Asie centrale, magnifiquement préservé. Véritable décor tout droit sorti des Mille et une nuit », 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 XVIII^{ème} siècle. Elle est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Nous logerons dans un hôtel tout près du centre historique. Nous passerons la journée à la découverte de ces palais, minarets, mausolées.

30 et 31 mai et 1^{er} juin : Nous irons à Ayazkala, aux portes du désert et camperons dans des yourtes qui nous serviront aussi d'espace de travail pour la Respiration Holotropique. Balade à pieds, rituel de consécration du désert, travail avec un shaman et dîners et soirées au coin du feu dans le style traditionnel de la Route de la Soie.

2, 3 et 4 juin : Transfert en bus vers Boukhara, par le désert de Kizim-Kum, au long la route caravanière. Bukhara est une ville sacrée, une des plus anciennes et des plus somptueuses de la civilisation islamiques 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 et vivre le soir des ambiances « mille et une nuits ».

Nous partagerons une expérience dans un hammam sacré du 14^{ème} siècle, immersion dans des traditions très anciennes. Le pouvoir curatif des épices est très connu en Orient. Vous aurez un large choix d'épices qui ne calmeront pas seulement votre corps mais apaiseront aussi votre esprit avec leurs parfums envoutants.

5 et 6 juin : Transfert en bus par la route de l'or vers Samarkand, véritable paradis de Turquoise. Les Musulmans la désignent comme « le miroir de la terre, la tête de l'Islam, le jardin des bienheureux ».

7 juin : Bilan du voyage et transfert en bus vers l'aéroport de Tashkent, pour prendre le vol de Paris à 16h45.

Seront intégrés aux visites des temps de méditation, des partages. Nous étudions la possibilité de participer à une cérémonie soufie, mais ce n'est pas encore confirmé.

Animation

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

Nozila, native d'Ouzbékistan nous accompagnera et nous guidera tout au long du séjour.

Jaume est coach dans une optique transpersonnelle et a une longue expérience de l'hôtellerie et de la restauration. Il représente aussi l'agence de voyages Holos 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 psychothérapeutes transpersonnels et formateurs de thérapeutes. Bernadette a créé et dirige l'IRETT. Ils ont coanimé des séminaires-voyages au Mexique avec Magda et Jaume depuis 17 ans.

Hébergement et nourriture

Pendant tout le séjour, nous serons hébergés dans des petits hôtels (2 étoiles), des charmantes maisons rurales, 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 ouzbèke.

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 24 participants.

Contre-Indications à la Respiration Holotropique

Pour avoir des informations plus détaillées sur la Respiration Holotropique, voir le site de l'IRETT : www.irett.net

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 cardiovasculaires, 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 : 2400 €

Ce prix comprend :

Le voyage AR de Paris à Tachkent,

Les vols intérieurs,

Les taxes d'aéroport (67€) sous réserve s'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,

Resteront à votre charge :

Vos achats personnels,

D'éventuels pourboires...

Inscription

Renvoyez votre bulletin d'inscription à l'IRETT. Il vous sera communiqué ensuite les coordonnées bancaires de Holos Voyages pour que vous puissiez effectuer le virement de l'acompte de 1000€. Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.



Désistement

Si vous vous désistez avant le 10 janvier 2011, il vous sera retenu 500 €, si vous vous désistez entre le 11 janvier et le 28 février 2010, l'acompte de 1000€ sera acquis aux organisateurs.

A partir du 1^{er} mars, l'intégralité de la somme sera due.

Visa

Vous aurez besoin d'un visa pour vous rendre en Ouzbékistan. Nous vous communiquerons les informations pour vous le procurer après votre inscription.