

## **SOUFFLE ET SACRÉ SUR LA ROUTE DE LA SOIE, Séminaire Voyage transpersonnel en Ouzbékistan Du vendredi 17 au mardi 28 mai 2013**

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

### **Invitation au "Voyage"**

Pour la deuxième fois, l'IRETT et Holos Travel vous proposent un séminaire itinérant dans ce dans ce pays mythique.

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.

Ce que nous faisons là-bas est complètement inédit pour nos correspondants ouzbèques, ce qui nous oblige à des ajustements au cours du voyage. Sur la base de notre première expérience en 2011, nous avons tenté d'améliorer, d'affiner les conditions et les détails de nos escales.

### **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 : **Khiva** (une nuit), **Ayzkala Yurt Camp** (trois nuits), **Bukhara** (trois nuits), **Samarkand** (deux nuits), **Tachkent** (une nuit).

Nous partirons tous de Paris Charles de Gaulle par le même vol sur Ouzbekistan Airways, le vendredi 17 mai 2011 à 21h et arriverons à Urgench à 6h10 du matin le 18. Le vol de retour partira de Tachkent le mardi 28 mai à 15h10 avec une arrivée prévue à Paris vers 19h30.

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 car certains éléments ne nous sont pas encore connus à ce jour. L'itinéraire général et les grandes lignes seront respectés.

18 mai : 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 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<sup>ème</sup> siècle. Elle est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Nous logerons dans un hôtel tout près du centre historique. Nous partirons à la découverte de ces palais, minarets, mausolées. La ville vieille ville est suffisamment petite pour qu'on puisse se promener à pied.

19 mai au matin : Visites guidées.

En milieu d'après midi : Nous partirons en bus pour 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, et diners et soirées au coin du feu dans le style traditionnel de la Route de la Soie avec chants et danses chamaniques et traditionnels. Nous passerons 3 nuits dans le désert.

22 mai au matin : Transfert en bus vers Boukhara, par le désert de Kizim-Kum, au long de 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 visiterons des lieux sacrés où nous méditerons. Rencontre avec un soufi. Hammam et massages compléteront notre programme.

25 mai au matin: 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 ». En fin d'après midi, découverte du Registan (se préparer à un choc face à la beauté et la magnificence du lieu). Visites de monuments exceptionnels et temps de travail en groupe.

27 mai au matin : Transfert en bus ou en train vers Tashkent (la capitale). Rencontre chez l'habitant avec des chamanes, rituel de groupe et soins individuels.

28 mai : Un petit aperçu de la vieille ville. Bilan du voyage et transfert en bus vers l'aéroport de Tashkent, pour prendre le vol de Paris à 16h45.

Arrivée prévue à Roissy vers 19h30.

L'Ouzbékistan est empreint d'un passé très spirituel et religieux qui imprègne tous ces monuments que nous visiterons, mosquées et madrassas (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 consacrerons des séances à de la 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 surtout l'attitude intérieure dans la rencontre avec la civilisation islamique qui peut nous toucher profondément.

## Animation

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

**Nozila**, native d'Ouzbékistan nous accompagnera et nous guidera tout au long du séjour. Elle a appris le français pour nous et continue son perfectionnement. Elle parle aussi anglais et catalan.

**Jaume** est coach dans une optique transpersonnelle et a une longue expérience de l'hôtellerie et de la restauration. 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. Bernadette a créé et dirige l'IRETT. Ils ont coanimé des séminaires-voyages au Mexique avec Magda et Jaume depuis 20 ans.

## 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 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 28 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](http://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 : 2550€**

Ce prix comprend :

Le voyage de Paris à Urgench puis retour de Tashkent à Paris,

Les taxes d'aéroport (71,18€) 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.

Vous devrez payer en plus un visa mais les démarches seront assurées par Holos-Travel (entre 20 et 25€/personne).

Resteront à votre charge :

Vos achats personnels, des éventuelles entrées dans certains monuments

D'éventuels pourboires...

### **Inscription**

Renvoyez votre bulletin d'inscription à l'IRETT. Vous devrez payer l'acompte de 1100 € par carte Visa sur le site de Holos ([www.holostravel.com](http://www.holostravel.com)). Nous vous le préciserons dès le reçu de votre bulletin d'inscription. Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.

### **Désistement**

Si vous vous désistez avant le 10 janvier 2013, il vous sera retenu 550 €, si vous vous désistez entre le 11 janvier et le 28 février 2013, l'acompte de 1100€ sera acquis aux organisateurs.

**A partir du 1<sup>er</sup> 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.

### 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.