



# ULTIMATE ADVENTURE KIRGHIZIE



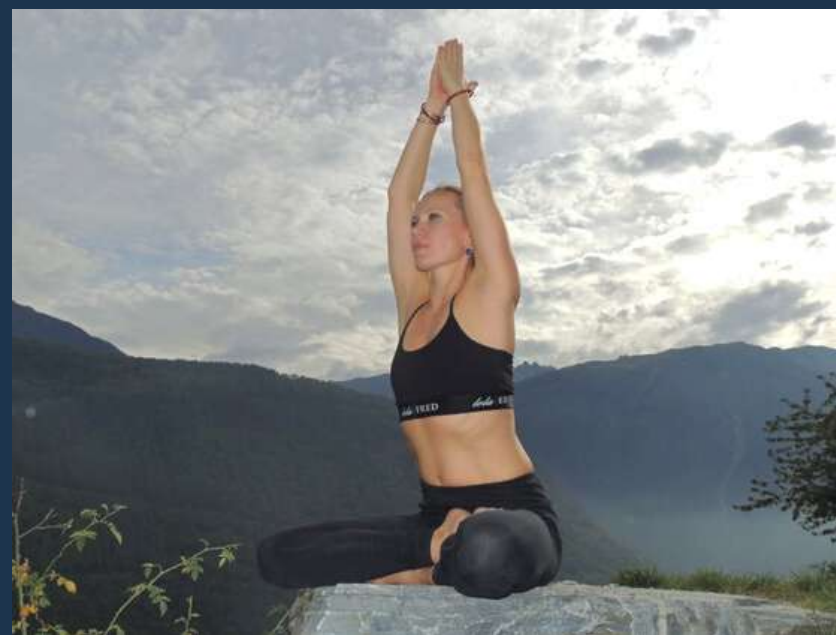
"Yoga au pays des  
montagnes célestes"



[www.kirghizie.fr](http://www.kirghizie.fr)  
[ultiadv@mail.kg](mailto:ultiadv@mail.kg)



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: Vol Europe – Bishkek**

#### **J2 : Bishkek**

Arrivée sur Bishkek capitale de la Kirghizie. 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 dans notre Guest House ou hôtel.



#### **J3: 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



#### J4: Kyzyl OY

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



#### J5 : 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



## J6 : 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 ....). Nuits sous yourte  
Séances yoga en amont du lac.  
Splendide vue, calme ...



## J7 : Tash Rabat

Un long 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



## J8 : Tash Rabat

Magnifique journée dans cette vallée, possibilité de randonnée à cheval, à pieds ... Nuit sous yourte. Séances yoga près de notre camp de yourtes



## J9 : Tash Rabat – Naryn – Kochkorka

Nous prenons la route de Naryn qui longe le massif de At Bashy. 3h de transfert nous permettrons d'atteindre Naryn, la principale ville du sud du pays. Arrêt au bazar. Puis départ pour Kochkorka qui se situe sur l'axe principal Nord-Sud.

Etape à la coopérative des femmes, présentation de la confection de l'artisanat local (sherdak : tapis de feutre). Nuit chez l'habitant.

Séance yoga



## J10 : Issyk Koul

Route pour le sud du lac Issyk Kul, la perle de la Kirghizie. Le second plus grand lac d'altitude au monde (1 600 mètres d'altitude) après le lac Titicaca. Balade le long du lac, baignades ...).

Nuit chez l'habitant.

Séances yoga



### **J11: Issyk Koul**

Séances yoga sur les rives du lac ou dans le jailoo, puis balade dans les canyons de couleur ocre et les jailoo. Nuit chez l'habitant

### **J12 : Bishkek**

Retour sur la capitale Bishkek, via la vallée de la Chuy qui fait frontière avec le Kazakstan, dernières emplettes ... Nuiten guest house ou hôtel si choisi

### **J13 : Vol retour Europe**

Départ pour l'aéroport de Bishkek.



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 3 500 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. Attention les hébergements sont simples.

Équipement individuel:

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

Climat:

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

Santé:

Pas de risques particuliers, pas de vaccinations obligatoires. Être 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 Vol sur la Kirghizie:

Turkish airlines, aéroflot.

### Restauration:

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

### Équipement individuel:

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

### 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 € = 100soms

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

Tarifs:

Les prix comprennent :

- \* 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
- Les prix ne comprennent pas :
- \* Les boissons et extra personnels,
  - \* Repas à Bishkek
  - \* Pour les personnes souhaitant ramener quelques souvenirs (compter ~ 100 €).
  - \* Aérien Europe- Kirghizie

### Encadrement:

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

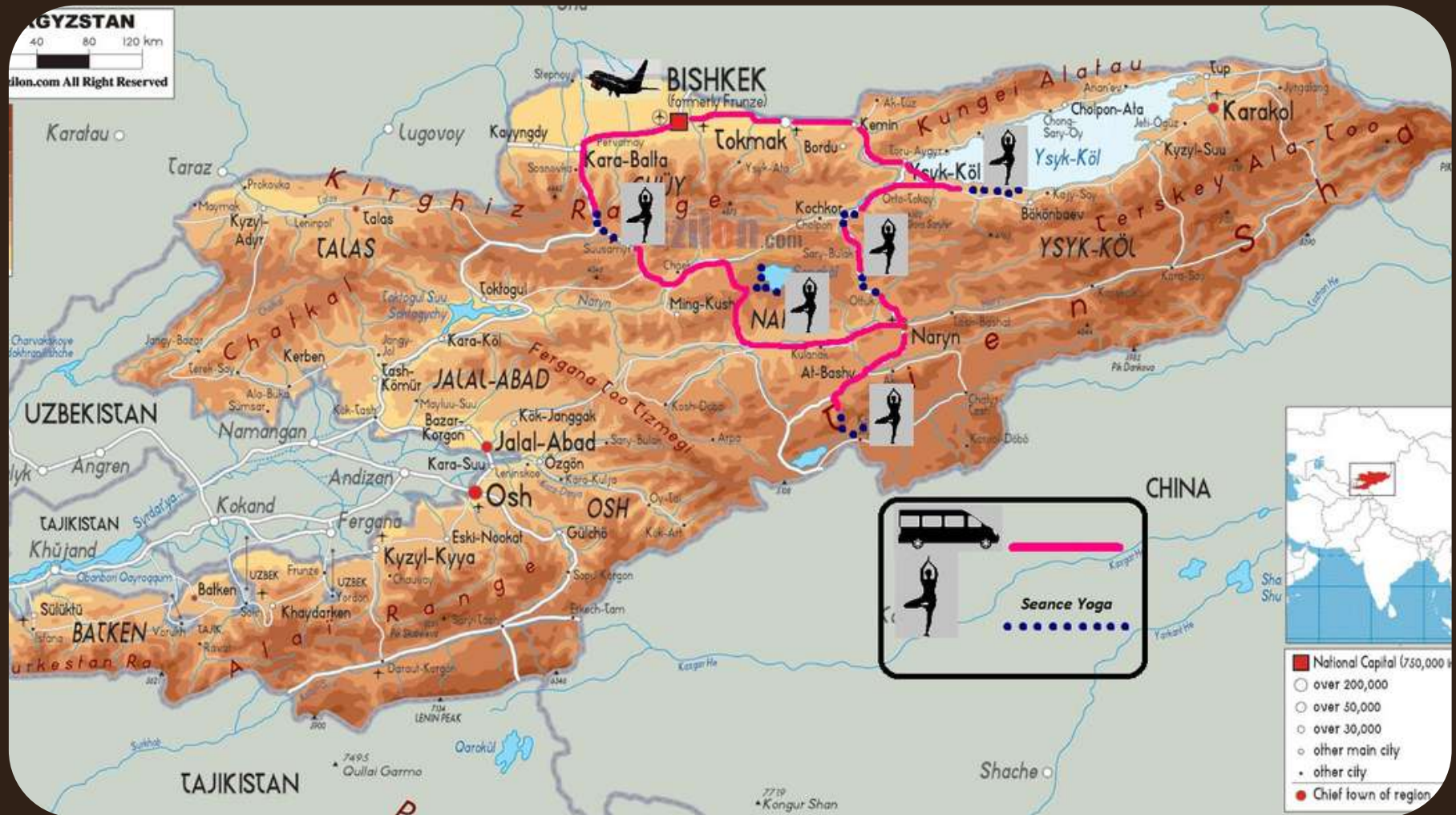
Randonnées.

Kalou ou Xenia toutes deux Professeures de Yoga pour l'encadrement des cours de Yoga.

Les informations concernant la pratique du yoga sont disponibles sur le site de Xenia [www.yogamartiny.com](http://www.yogamartiny.com)

2 cours matin et fin de journée.





**Contact Kirghizie:**

Ultimate Adventure  
 185 Kurenkeeva, Bishkek 72 0033  
 Tel: 0 996 505 29 54 55  
 ultiadv@mail.kg



**Contact France:**

Stéphane Aubrée  
 Tel: 06 62 11 70 82  
 stephane.aubree@kirghizie.fr  
 www.kirghizie.fr