

CYCLE DE TRANSMISSION ET DE PRATIQUE CHAMANIQUE MONGOLE



6 mois pour donner un cadre à sa pratique

3 WEEKS-ENDS EN PRÉSENTIEL

- 3/4 octobre 2026 - Module 1
- 12/13 décembre 2026 - Module 2
- 6 & 7 février 2027 - Module 3

2 VISIOCONFÉRENCES D'INTÉGRATION

Suivi continu pendant 6 mois et groupe d'échange

GROUPE

10 participants maximum
Sur candidature

Lieu : secteur de Belley (Ain)

Les rencontres se déroulent au domicile des organisateurs, dans l'espace consacré à la pratique. L'adresse exacte est communiquée aux participants.

REPAS

Repas partagés. Chacun apporte de quoi contribuer aux repas communs.

HÉBERGEMENT

Non compris et à organiser individuellement.

AU SOMMAIRE DE CE CURSUS



Au fil de ces six mois, vous explorerez progressivement **la guimbarde, le tambour et les protocoles mongols qui les accompagnent** : préparation de l'espace, fumigation, offrandes, relation aux Ongods, pratiques d'accompagnement etc...
Un parcours essentiellement pratique, où une place centrale est donnée au **discernement, à l'écoute et à l'intégration** de chaque enseignement.

POURQUOI CE CYCLE

Être reconnu ne signifie pas toujours être accompagné.



Aujourd'hui, certaines personnes reconnues chamanes se retrouvent sans maître ou sans possibilité d'accéder à une transmission suffisamment régulière pour structurer leur pratique.

D'autres pratiquent déjà depuis plusieurs années, parfois seules, et ressentent le besoin d'un cadre, de protocoles précis et d'un accompagnement permettant de mieux comprendre ce qu'elles vivent.

Certaines, enfin, ressentent un appel particulier vers les pratiques chamaniques mongoles sans savoir comment les approcher avec cohérence et respect.

C'est à partir de ce constat qu'est né ce cycle. Pendant six mois, nous proposons un espace de **transmission, de pratique et d'intégration** permettant d'aborder progressivement différents protocoles transmis dans le cadre de la tradition Darhad.

Il ne s'agit pas d'accumuler des techniques.

Il s'agit d'apprendre à préparer une pratique, utiliser les instruments avec maîtrise, entrer en relation avec les Ongods dans le cadre transmis, observer ce qui se passe sans interpréter trop rapidement, remercier, fermer — et parfois comprendre que la meilleure intervention consiste à ne rien faire.

CE CYCLE N'EST PAS UNE FORMATION POUR « DEVENIR CHAMANE »

Il ne délivre aucune reconnaissance chamanique et ne promet ni incorporation, ni contact avec un esprit, ni capacité particulière à l'issue des six mois.

Il apporte **un cadre de transmission et de pratique** à des personnes qui souhaitent s'engager sérieusement dans cette démarche.

À QUI S'ADRESSE CE CYCLE

Ce parcours s'adresse :

- ✦ aux personnes reconnues chamanes qui souhaitent structurer ou approfondir leur pratique ;
- ✦ aux personnes reconnues qui se retrouvent aujourd'hui sans maître ou sans accompagnement régulier ;
- ✦ aux pratiquants déjà engagés dans une démarche chamanique et qui ressentent un appel sérieux vers les pratiques et protocoles mongols ;
- ✦ aux personnes souhaitant développer davantage de cadre, de discernement et de compréhension dans leur pratique.

AUCUN NIVEAU TECHNIQUE PRÉALABLE N'EST DEMANDÉ.

Il n'est pas nécessaire de savoir jouer du tambour ou de la guimbarde.

Ce que nous demandons en revanche est essentiel : **une volonté réelle d'engagement.**

Les trois modules constituent une progression. Entre les rencontres, chacun sera invité à pratiquer, observer, tenir un carnet et intégrer progressivement ce qui aura été transmis.

L'inscription concerne donc **l'ensemble des six mois.**

UNE ADMISSION SUR CANDIDATURE

Le groupe est volontairement limité à **10 participants maximum.**

Avant toute inscription, un formulaire de candidature puis éventuellement un échange nous permettront de découvrir votre parcours, vos intentions et vos attentes.

Il ne s'agit pas de juger votre niveau.

Nous souhaitons simplement nous assurer que le cadre proposé correspond à votre démarche et qu'une relation de confiance peut s'établir pendant ces six mois.

UNE TRANSMISSION, DEUX REGARDS



ALEXANDRE MENDES

Transmission tradition Darhad

Alexandre est chamane dans la tradition Darhad depuis 2020.

Reconnu par **l'Union des chamans en Mongolie**, il inscrit sa pratique dans la transmission et la défense de cette tradition.

Au cours du cycle, il transmet les pratiques et protocoles qu'il a lui-même reçus : travail des instruments, préparation de l'espace, fumigations, offrandes, relation aux Ongods et pratiques rituelles abordées progressivement au fil des trois modules.

Son enseignement ne consiste pas à transmettre une succession de gestes à reproduire.

Chaque pratique est replacée dans son contexte, son sens et ses limites afin que les participants puissent comprendre **pourquoi ils font, avant d'apprendre à faire.**



AUDREY

Accompagnement et intégration

Audrey est l'élève d'Alexandre et poursuit auprès de lui son propre apprentissage.

Engagée depuis de nombreuses années dans un parcours initiatique, elle connaît de l'intérieur ce que signifie recevoir une transmission puis devoir progressivement l'intégrer à sa propre pratique.

Elle accompagne les participants dans les questionnements qui apparaissent entre la transmission et sa mise en pratique : les doutes, les difficultés, les expériences vécues, le discernement et le temps parfois nécessaire pour comprendre et intégrer ce qui a été enseigné.

Son regard d'élève permet également de mettre des mots sur des étapes qu'un enseignant ayant davantage d'expérience peut parfois avoir traversées depuis longtemps.

LES 3 MODULES

MODULE 1 — LA GUIMBARDE

Souffle, vibration, offrande et premières relations à l'Ongod.

3 & 4 octobre 2026

Ce premier module pose les fondations du cycle : apprendre à écouter avant de chercher à agir.

Travail technique :

- ✧ Place de la guimbarde dans les pratiques mongoles
- ✧ Tenue, manipulation et sécurité : dents, mâchoire, lèvres et posture.
- ✧ Produire un son propre, contrôler la frappe et travailler les premières harmoniques.
- ✧ rythmes répétitifs et jeu prolongé
- ✧ perception des vibrations dans le corps
- ✧ travail à deux et adaptation de la pratique.

Cadre rituel :

- ✧ Comprendre la place de l'Ongod dans le cadre de la pratique transmise
- ✧ Préparer et nettoyer son espace
- ✧ Comprendre le principe de l'offrande
- ✧ Posture, silence et écoute
- ✧ Premiers exercices encadrés de mise en relation avec son Ongod
- ✧ Distinction entre sensation, perception et interprétation
- ✧ Remerciement et fermeture.

Entre les deux modules : programme personnel de pratique, carnet, groupe d'échange et première visioconférence collective courant novembre.

MODULE 2 — LE TAMBOUR

Rythme, appel et relation à l'Ongod.

12 & 13 décembre 2026

Le deuxième module approfondit la maîtrise physique du tambour et la relation à l'Ongod dans un cadre structuré.

Travail technique :

- ✧ Posture, tenue du tambour et de la mailloche
- ✧ Frappe, rebond et gestion de l'intensité
- ✧ Rythme lent, accélération et ralentissement
- ✧ Respiration et endurance
- ✧ Pratique assise, debout et en mouvement
- ✧ Association du tambour avec le souffle et la voix lorsque cela est approprié
- ✧ Apprendre à écouter le rythme plutôt qu'à frapper mécaniquement

Relation et discernement :

- ✧ Préparation de l'espace, feu, fumigation et offrande
- ✧ Préparation intérieure avant l'appel
- ✧ Utiliser le rythme comme support de concentration et de présence
- ✧ Travail encadré d'appel et de relation à son Ongod selon le cadre transmi
- ✧ Écouter plutôt que chercher à provoquer une expérience
- ✧ Distinguer perception, interprétation et message supposé
- ✧ Savoir ralentir, arrêter, remercier, revenir au calme et fermer..

Entre les deux modules : pratique associant tambour et guimbarde, carnet et deuxième visioconférence collective courant janvier.

MODULE 3 — GUIMBARDE + TAMBOUR + ONGOD

Mettre les outils au service d'une pratique cohérente

6 & 7 février 2027

Objectif : réunir les acquis des deux premiers modules. Les instruments deviennent des outils au service d'une pratique structurée, dans laquelle la relation à l'Ongod, le discernement et la connaissance de ses limites occupent une place centrale.

La question n'est désormais plus seulement « **comment utiliser cet instrument ?** », mais :

- **Pourquoi intervenir ?**
- **Pourquoi choisir la guimbarde ?**
- **Pourquoi le tambour ?**
- **Pourquoi associer les deux ?**
- **Et parfois : pourquoi ne rien faire ?**

Les participants travaillent notamment :

- ✧ l'accueil et la compréhension d'une demande ;
- ✧ l'observation avant toute intervention ;
- ✧ la préparation, la fumigation et l'offrande ;
- ✧ la relation à l'Ongod dans le cadre transmis ;
- ✧ le choix de l'outil ;
- ✧ la fumigation, le son et le souffle ;
- ✧ le travail autour du corps avec guimbarde et tambour ;
- ✧ les changements d'intensité et de distance ;
- ✧ l'adaptation de la pratique à la personne ;
- ✧ le retour au calme, le remerciement et la fermeture ;
- ✧ la reconnaissance de ses propres limites.

MISE EN SITUATION FINALE

Chaque participant prépare et réalise une pratique complète sous supervision. Il doit pouvoir expliquer ses choix : préparation, offrande, relation à l'Ongod, instrument utilisé, intensité, changement éventuel d'outil, arrêt et fermeture. Un débriefing permet ensuite de corriger la technique et

le discernement.

6 MOIS D'ACCOMPAGNEMENT



Le travail ne s'arrête pas lorsque le week-end se termine.

Pendant toute la durée du cycle :

- ✧ exercices personnels entre les modules ;
- ✧ carnet de pratique ;
- ✧ deux visioconférences collectives d'environ 1 h 30 ;
- ✧ groupe WhatsApp privé ;
- ✧ échanges et retours d'expérience ;
- ✧ accompagnement dans l'intégration des enseignements.



Le carnet occupe une place particulière dans le parcours :

- **Qu'ai-je réellement vécu ?**
- **Qu'ai-je perçu ?**
- **Qu'est-ce que j'en ai ensuite interprété ?**

Apprendre à distinguer ces trois niveaux fait pleinement partie du travail de discernement.

INFORMATIONS ET CANDIDATURES

Rappel des infos pratiques :

3 WEEKS-ENDS EN PRÉSENTIEL	2 VISIOCONFÉRENCES D'INTÉGRATION	GROUPE
• 3/4 octobre 2026 - Module 1 • 12/13 décembre 2026 - Module 2 • 6 & 7 février 2027 - Module 3	Suivi continu pendant 6 mois et groupe d'échange	10 participants maximum Sur candidature
Lieu : secteur de Belley (Ain)	REPAS	HÉBERGEMENT
Les rencontres se déroulent au domicile des organisateurs, dans l'espace consacré à la pratique. L'adresse exacte est communiquée aux participants.	Repas partagés. Chacun apporte de quoi contribuer aux repas communs.	Non compris et à organiser individuellement.

TARIF

Cycle complet : 900 €

OU

6 mensualités de 150 €

Le tarif comprend :

- ✦ les trois week-ends de transmission et de pratique
- ✦ les deux visioconférences collectives

- ✧ l'accompagnement pendant les six mois
- ✧ l'accès au groupe privé
- ✧ les supports et exercices proposés entre les modules.

CANDIDATURES OUVERTES

L'admission au cycle se fait sur candidature.

- 1. Remplir le formulaire**
- 2. Échange avec nous si besoin**
- 3. Validation de la candidature**
- 4. Inscription au cycle**



<https://forms.gle/jbYkSKbJ5Er9oUfr9>

Les pratiques proposées relèvent d'un cadre traditionnel, rituel et d'accompagnement. Elles ne remplacent pas un diagnostic, un traitement ou un suivi médical ou psychologique.



LE SOUFFLE DES ONGODS

Transmettre un héritage. Préserver une tradition.