



## VOYAGE ET QI GONG EN CHINE

Découvrir les deux grandes montagnes sacrées du Taoïsme et du Bouddhisme en Chine et pratiquer le Qi Gong dans les jardins avec différents maîtres.

du 19 octobre au 31 octobre 2024

Prix : 2775 €

32 places disponibles

*En 2024, les titulaires de passeports ordinaires en validité de la France sont exemptés de visa !*

### **Jour 1 – samedi 19 octobre - Paris / Shanghai**

Départ Paris CDG à 13h25. Vol China Eastern Airlines direct pour Shanghai.

### **Jour 2 – 20 octobre - Shanghai / Huangshan**

Arrivée à Shanghai à 06h55. Transfert en ville par car.  
Visite à Shanghai du Jardin Mandarin Yu et de la Vieille ville.  
Déjeuner. Transfert en TGV vers Huangshan (3h).  
Dîner. Nuit à l'hôtel Crown Plaza Yucheng 5\* local.

### **Jour 3 – 21 octobre - Huangshan**

Petit déjeuner. Qi Gong avec un maître dans un parc (2h).  
Déjeuner. Promenade dans la Vieille rue de la ville. Dans un centre thérapeutique, massage pour rassembler et harmoniser le Qi (chasser la fatigue).  
Dîner. Nuit à l'hôtel Crown Plaza Yucheng 5\* local.

### **Jour 4 – 22 octobre - Huangshan**

Petit déjeuner. Transfert pour la Montagne Jaune (1800 m).  
Ascension de la Montagne Jaune par téléphérique. Visite.  
Déjeuner. Visite et descente de la Montagne par téléphérique.  
Dîner. Nuit à l'hôtel Crown Plaza Yucheng 5\* local.

### **Jour 5 – 23 octobre - Huangshan - Qiyunshan - Huangshan**

Petit déjeuner. Transfert au Mont Qiyunshan, l'une des 4 montagnes sacrées du Taoïsme de la Chine, connue pour les paysages Danxia et les sculptures sur les rochers.  
Déjeuner. Visite du Temple Taisu et du Temple Tianyizhenqing. Pratique de la Méditation et enseignement dans le Temple avec un moine taoïste (1h30). Retour à Huangshan.  
Dîner. Nuit à l'hôtel Crown Plaza Yucheng 5\* local.

### **Jour 6 – 24 octobre - Huangshan**

Petit déjeuner. Transfert au Village Nanping, construit sous la Dynastie des Ming et des Qing. Visite de la fabrique des objets tressés en bambou.

Déjeuner. Transfert au village Hongcun, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, son architecture et ses décorations sculptées sont parmi les plus remarquables de toute la Chine.

Dîner. Nuit à l'hôtel Crown Plaza Yucheng 5\* local.

### **Jour 7 – 25 octobre - Huangshan / Wuyishan**

Petit déjeuner. Transfert TGV pour Wuyishan.

Déjeuner. Transfert au Site du Pic Tianyou, joyau naturel de la province du Fujian. Vue exceptionnelle sur le fleuve des Neuf Méandres qui enlace les montagnes. La réserve naturelle de Wuyishan est désignée par les Nations Unies "Zone de protection biosphérique mondiale".

Dîner. Nuit à Wuyi Mountain Villa Hotel 4\* local (l'hôtel se trouve dans le site du Wuyishan).

### **Jour 8 – 26 octobre - Wuyishan**

Petit déjeuner. Qi Gong avec un maître dans un jardin (2h).

Déjeuner. Randonnée dans le site Dahongpao jusqu'à la Grotte du Rideau d'Eau, considérée comme un trésor bouddhiste. Dégustation du thé de Wuyishan, un des plus côtés de Chine.

Spectacle sons et lumières, « Impression de Dahongpao ».

Dîner. Nuit à Wuyi Mountain Villa Hotel 4\* local (l'hôtel se trouve dans le site du Wuyishan).

### **Jour 9 – 27 octobre - Wuyishan**

Petit déjeuner. Transfert à l'embarcadère, promenade en radeau de bambou sur le fleuve des neuf Méandres. Visite du Palais Wuyi et du Temple Taoïste Zhizhian.

Déjeuner. Promenade dans la vallée Yanguhuaxiang, connue pour ses plantations du thé Dahongpao.

Dîner. Nuit à Wuyi Mountain Villa Hotel 4\* local (l'hôtel se trouve dans site du Wuyishan).

### **Jour 10 – 28 octobre - Wuyishan / Hangzhou**

Petit déjeuner. Transfert TGV pour Hangzhou.

Déjeuner. Croisière en bateau sur le Lac de l'Ouest, connu en Chine pour sa beauté ancestrale. Promenade à pied dans le parc au bord du lac.

Dîner. Nuit à Braim Canal Hotel 4\* local (à côte du Grand Canal).

### **Jour 11 – 29 octobre – Hangzhou**

Petit déjeuner. Qi Gong avec un maître dans un parc (2h).

Déjeuner. Visite du Temple Lingyin, le temple bouddhique le plus important de la ville. Promenade dans la Rue piétonne Hefang à l'architecture traditionnelle chinoise.

Dîner. Spectacle sons et lumières « L'impression du Lac de l'Ouest », une des créations du célèbre metteur en scène chinois Zhang Yimou.

Nuit à Braim Canal Hotel 4\* local (à côte du Grand Canal).

### **Jour 12 – 30 octobre - Hangzhou / Shanghai**

Petit déjeuner. Transfert en car pour Shanghai (3h).

Déjeuner. Au choix : visite du Musée de Shanghai, un des plus importants de Chine, ou temps libre.

Visite de Shanghai la nuit : Le Bund, promenade le long du fleuve.

Diner. Nuit à l'hôtel Ocean 4\* local.

### **Jour 13 – 31 octobre - Shanghai / Paris**

Petit déjeuner. Transfert à l'aéroport de Shanghai.

Départ à 12h25 et arrivée à 18h05 Paris CDG. Vol China Eastern Airlines direct.



**Le prix comprend :**

Le billet d'avion China Eastern Airlines A/R + les taxes (**surcharge possible si fuel et taxes sujettes à modification à la date d'émission des billets**).

Tous les hôtels en chambre double avec petit déjeuner. Pension complète.

Tous les transferts mentionnés en car privé avec chauffeur. Toutes les visites et les spectacles mentionnés.

Les TGV en 2<sup>ème</sup> classe.

L'assistance d'un guide francophone pendant tout le voyage.

Massage.

Tous les cours de Qi Gong.

L'assurance multirisque bagages, rapatriement, responsabilité civile (pour les vols China Eastern Airlines).

**Le prix ne comprend pas :**

Les dépenses d'ordre personnel, les visites non mentionnées.

Les pourboires convenus pour les guides, chauffeurs et bagagistes (**prévoir 45€ en tout**).

**Supplément pour une chambre individuelle (pour tous les hôtels) : 442 € par personne.**

**Frais d'annulation (uniquement en cas de force majeure prouvée par le participant) :**

- au plus tard 60 jours avant le départ : 1020 € correspondant à l'inscription.

**Bulletin d'inscription à retourner le plus tôt possible  
- A remettre de préférence à Elise directement ou à envoyer -**

**Qi Gong et Arts Internes - 17 avenue de Vendée - 78450 Villepreux  
Renseignements : 06 83 61 82 26 - jy.philippe@laposte.net**

Inscription au voyage d'étude du Qi Gong en Chine – du 19 octobre au 31 octobre 2024

**A remplir à l'identique de votre passeport (bien lisible en MAJUSCULES)**

NOM (\*) : ----- PRENOM : -----

ADRESSE : -----

CODE POSTAL : ----- VILLE : -----

DATE DE NAISSANCE : ----- NATIONALITÉ : -----

Téléphone portable : ----- E-mail : -----

*(\*) le nom ou les noms figurant sur votre passeport*

Je verse **1020 € pour l'inscription** (1 chèque à l'ordre de Qi Gong et Arts Internes ou par virement bancaire, merci de nous prévenir pour vous envoyer le RIB de l'association).

Je verserai le **solde de 1755 € au plus tard avant le 19 août 2024**.

Précisez bien si vous souhaitez une **chambre individuelle au prix de 442 €** :

Précisez si vous souhaitez des repas sans viande :

Je joins la photocopie de la première page de mon passeport qui doit être **valable plus de 6 mois après la date de retour** (photo et numéro très lisibles svp).

Je déclare avoir pris connaissance du programme, des conditions générales et particulières.

Date et signature :