



Voyage d'Etude en Chine

Wudang Qingcheng Chengdu

Montagnes sacrées et sites classées par l'Unesco

10-26 août 2019



Pratique de Qi Gong et méditation avec HE Yan

Programme prévisionnel

Samedi 10 août, départ de Paris vers Chengdu (la capitale de la province de Sichuan);

Dimanche 11 août, arrivée à Chengdu. Vol Chengdu-Shiyan (Wudangshan), transfert à l'hôtel à Shiyan (province de Hubei), repos;

Lundi 12 août, pratique de Qi Gong, promenade dans Shiyan, confection des tenues de Qi Gong. Départ au Mont Wudang, par transport local, dans l'après-midi.

Mardi 13 au samedi 17 août, séjour au Mont Wudang 武当山:

- **Pratique du Wudang Qi Gong (le dragon)** : drainer l'énergie du foie, harmoniser les émotions et tonifier l'énergie;
- **Pratique approfondie du Zhi Neng Qi Gong 1^{ère} méthode Peng Qi Guan Ding Fa** : unifier l'énergie et la conscience;
- Rencontre des pratiquants et des Maîtres Taoïstes (y compris des médecins Taoïstes);
- Visites des temples et promenades dans la montagne (Les nuages ici sont d'une infinie beauté);
- Assister au concert produit par des moines du Temple des Nuages Pourpres;
- Possibilité de voir aussi les spectacles des arts martiaux de la tradition Wudang.

Dimanche 18 août : départ vers Chengdu en avion, transfert en car à l'hôtel au pied du Mont Qingcheng.

Lundi 19 au jeudi 22 août, séjour au Mont Qing Cheng 青城山:

- **Pratique du Wudang Qi Gong (la grue)** pour stimuler l'énergie du cœur : sérénité et joie;
- **Pratique approfondie du Zhi Neng Qi Gong 2^{ème} méthode Xing Shen Zhuang** : harmoniser le corps et la conscience. Le travail énergétique se fait en profondeur via le système des méridiens;
- Rencontre des pratiquants et des Maîtres Taoïstes (y compris le vice-président de la Fédération chinoise du Taoïsme);
- Rencontre des calligraphes-peintures qui travaillent à l'encre de Chine;
- Visites des temples et promenade dans la montagne (qui a servi de toile de fond au film d'animation *Kung Fu Panda 2* sorti en 2011).

Vendredi 23 août : départ vers Chengdu en car, visite du célèbre barrage millénaire Dujiangyan (il a été classé par l'Unesco, comme le Mont Qingcheng). Descente à l'hôtel à Chengdu, repos, temps libre.

Samedi 24 août : Séjour à Chengdu 成都, la capitale gastronomique chinoise

- Visite d'un centre de Qi Gong médical et échanges avec les maîtres de Qi Gong;
- Visite du vieux Chengdu 'Jin Li';
- Dégustation du thé et initiation à l'art du thé;
- Promenade au marché, découvrir les épices de Sichuan connus dans le monde entier.

Dimanche 25 août : Séjour à Chengdu 成都, temps libre.

Lundi 26 août : retour vers la France.

Prix net du séjour (hors prix des billets d'avion internationaux et inter Chine) : 1700 euros (ce prix comprend la pension complète en chambre double, les transports et les visites sur place plus les frais pédagogiques).

Pour la raison d'assurance, il est prévu que chaque participant réserve ses propres billets d'avion internationaux et inter-Chine.

A titre d'information, le groupe voyagera ensemble en réservant les vols suivants :

Aller samedi 10 août : par un vol direct d'Air China, No. du vol CA 458, départ de Paris CDG à 13h10, arrivée à Chengdu dimanche 11 août à 6h00. Durée du trajet : 10h50 min.

Retour lundi 26 août: par un vol direct d'Air China, No. du vol CA 457, départ de Chengdu à 01h40, arrivée à Paris CDG à 07h10 du même jour. Durée du trajet : 11h40 min.

Prix total des billets d'avion aller-retour Paris-Chengdu : 785 euros (prix internet au 07/11/2018).
(+ 45 euros pour l'assurance Annulation seule ou + 53 euros pour l'assurance Multirisques)

Il n'est pas possible de réserver pour l'instant les vols directs aller-retour Chengdu-Shiyan, ils sont à réserver ultérieurement . Il faut compter environ 100 euros aller-retour Chengdu-Shiyan (Wudangshan). Les détails sur ces vols vous seront communiqués à partir de mars 2019.

Veillez nous faire parvenir, le plus tôt possible, votre dossier d'inscription à l'adresse suivante :
La Grue Blanche-HE Yan, La Cour d'Elise, 33 Grande Rue 69380 Chazay d'Azergues, France



Fiche d'Inscription au Voyage d'Etude en Chine

Mont Wudang, Mont Qingcheng et Chengdu

10-26 août 2019

Monsieur / Madame (entourez svp)

Nom et Prénom (comme indiqués sur votre passeport) _____

Date de naissance _____

N° de passeport _____

(Nous vous rappelons que la date d'expiration de votre passeport doit être supérieure à 6 mois après la date de retour en Chine)

Adresse _____

Téléphone fixe _____

Téléphone portable) _____

Email _____

Profession _____

Je joins à la fiche d'inscription une copie du passeport en cours de validité.

Je réserverai mes vols aller-retour Paris-Chengdu dès que je reçois l'accusé de réception de mon inscription au présent voyage d'Etude. J'enverrai ensuite par email une copie de mes billets d'avion au 'secretariat@lagrueblanche.com'.

J'ai bien noté que le prix total du voyage d'étude est de 1700 euros (hors les prix des billets d'avion internationaux et inter-Chine, et hors les frais du visa touristique de 60 euros pour la Chine).

Je m'inscris au Voyage d'Etude aux *Montagnes sacrées et sites classés par l'Unesco* du 10 au 26 août 2019 et joins l'acompte de 200 euros (veuillez établir le chèque à l'ordre de HE Yan). Je payerai le solde de 1500 euros avant le départ en Chine le 10/08/2019.

Je certifie que mon état de santé me permet de faire ce Voyage d'Etude sans difficulté.

Date et signature :