

# Qigong - Yangsheng Taiji Tuishou & Voyage Shandong - Beijing

*06 - 21 avril 2024 (16 jours/14 nuits)*



**Dernier hommage au Maître ZHANG Guangde  
au pied de la Grande Muraille lors d'une cérémonie unique...**

## Mont Tai - Tai Shan



Le Mont Taishan est la plus importante des montagnes sacrées du taoïsme en Chine.

Objet d'un culte impérial pendant près de deux millénaires, le mont sacré Tai abrite des chefs-d'œuvre artistiques en parfaite harmonie avec la nature environnante. Il a toujours été une source d'inspiration pour les artistes et les lettrés chinois et il est le symbole même des civilisations et des croyances de la Chine ancienne.

## Mont Lao - Laoshan



Mont Laoshan, Haut lieu du culte taoïste, ce mont sacré est parsemé de temples, de monastères et de grottes. Le mont Laoshan est aussi très célèbre pour sa source, dont on extrait l'eau minérale.

## Description du voyage

J'organise ce voyage pour un objectif précis : rendre un dernier hommage au Maître lors de la cérémonie de la remise de la stèle en pierre sur la tombe de Maître ZHANG Guangde et de sa femme.

Cette cérémonie est organisée par les enfants du Maître et réservée normalement pour les disciples du Maître. Cependant, suite à ma demande, tous les participants de ce voyage peuvent aussi aller rendre hommage au Maître avec nous, ce dimanche 14 avril 2024 !

### \*\*\*\*\* Point fort du voyage

- Cérémonie de la remise de la stèle en pierre sur la tombe de **Maitre ZHANG Guangde** dans le cimetière réservé aux personnes reconnues par l'état, au pied de la Grande Muraille.
- 12h de stage de Yangsheng Taiji Tuishou avec **Professeur HUANG Konghui**, *professeur de l'université des sports de Beijing, qui a remporté huit fois le titre de champion national de Taiji Tuishou, 8ème Duan de Wushu*
- 6h de stage de Qigong Dawu (Grande Danse) avec **Professeur Yang Hui**, *directrice du centre de Daoyin Yangsheng Gong, disciple de Maître Zhang Guangde, 9ème Duan de DYYSG*
- Découverte de la province de Shandong, le **pays natal de Confucius**, les **Monts Taoïstes du Taishan** et de **Laoshan**, la ville de la bière Qingdao...
- Découverte de **Pékin**: la **Place de Tiananmen**, la fascinante **Cité Interdite**, la Colline de Charbon, Temple des Lamas, la **Grande Muraille**...

### 06 / 04 Paris- Beijing

Départ de Paris CHARLES DE GAULLE pour Pékin par Airfrance à 22h20.

### 07 / 04 Beijing - Qufu

Arrivée à Beijing à 15h25.

Accueil à l'aéroport transfert à la Gare du Sud de Beijing. Dîner rapide & simple à la gare puis train

Beijing - Qufu (Shandong) G2589 (19H19-21h55)

Transfert à l'Hôtel Queli 4 Etoiles

**Qufu**, découverte des vestiges de la ville natale de Confucius, qui abrite le temple, le cimetière et la demeure de la famille du grand philosophe, politicien et éducateur Confucius (VI<sup>e</sup> -Ve siècle av. J.-C.), ville inscrite en 1994 sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.



## 08 / 04 Qufu - Tai'an

Après le petit déjeuner, visite **des monuments consacrés au culte et à la mémoire de Confucius** : la demeure de ses descendants, somptueuse résidence mandarinale bâtie sous les Ming et le temple de Confucius qui abrite une remarquable collection de stèles sculptées ou calligraphiées. Puis, promenade dans la forêt du Grand Sage, où statues de mandarins et d'animaux sacrés veillent sur les tombes de Confucius et de ses descendants.

En fin de la journée transfert à Ville Taian. Dîner à Taian.

Nuit à Taian Hotel Holiday Inn Express 4 Etoiles



## 09 / 04 Tai'an

Visite de la **Montagne Tai** toute la journée (Bus de Navette Télécabine Inclus). Déjeuner dans un restaurant sur le Montagne.

**Mont Taishan** : Première des 5 montagnes sacrées de Chine. Ce Mont représente toute la splendeur de la culture chinoise et fut classé au patrimoine mondial de l'Unesco au cours de l'année 1987.

*Durant les périodes passées, la première chose que l'Empereur effectuait - une fois qu'il avait accédé au trône - était de faire l'ascension du Mont Taishan afin d'y prier le ciel et la terre ainsi que les ancêtres. On raconte alors que 72 empereurs issus de différentes dynasties firent ensuite des pèlerinages dans cette montagne. Les cérémonies et sacrifices célébrés en ce lieu contribuèrent d'ailleurs largement à la célébrité de la montagne. De nombreux poètes et hommes de lettres se rendaient également dans cette montagne afin d'y trouver de l'inspiration. Les sublimes temples, les nombreuses inscriptions sur pierre ainsi que les*





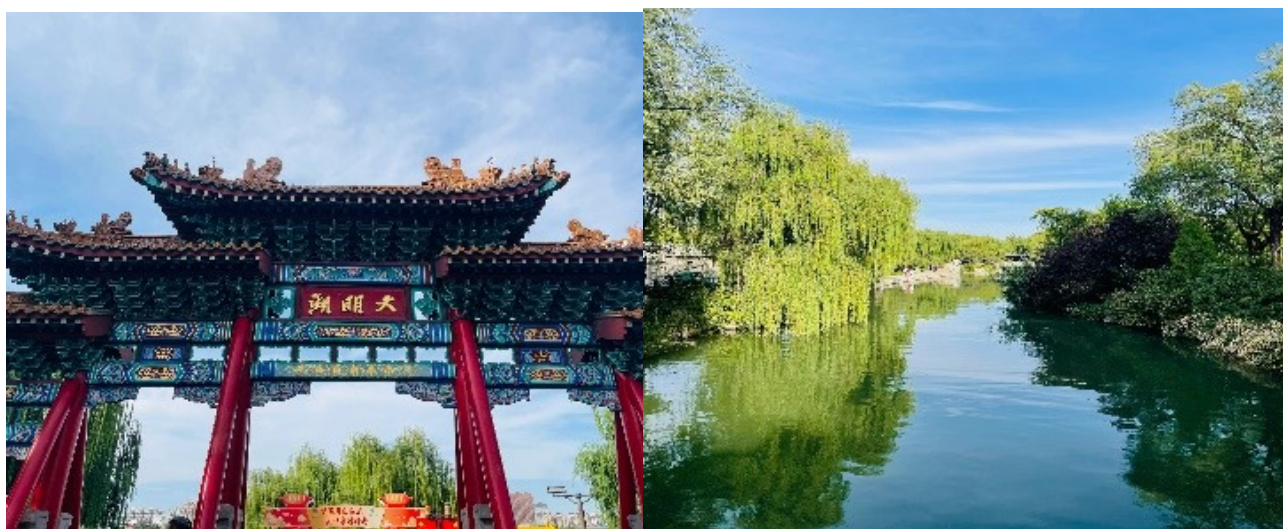
*plaques de pierre présentes dans cette montagne sont les plus grands témoins du passage de ces hommes célèbres. Le mont Taishan a également joué un rôle considérable dans le développement du Bouddhisme et du Taoïsme.*

Nuit à Tai'an Hotel Holiday Inn Express 4 Etoiles

## **10 / 04 Tai'an - Jinan**

Petit déjeuner à l'hôtel. En route vers La Ville de Jinan Chef Lieu de la province Shandong. Visite du **Jardin Source d'Eau Baotu**. Après-midi Visite du **Parc du Lac Daming (Grande Clarté)**. Diner local.

Nuit a l'Hotel WoDe 4 Etoiles



**Jinan** est une ville prospère et moderne généralement utilisée comme ville de passage pour les voyageurs désireux de découvrir le Shandong. Néanmoins, elle mérite qu'on s'y arrête le temps d'une journée ou deux. Jinan est en effet un condensé de paysage naturel avec des montagnes, des sources thermales, des rivières et des lacs et des vestiges historiques avec d'anciennes reliques, une mosquée et des pagodes.

Connue pour ses sources d'eau chaude, il serait dommage de visiter Jinan sans s'arrêter au **parc des source Baotu**, situé au centre de la ville, le parc promet une agréable promenade au calme et abrite des sources qui maintiennent une température de 18 degrés tout au long de l'année. Au nord de la ville, s'étend le parc du **lac Daming**, le lac bordé d'une riche végétation et de nombreux pavillons offre un panorama remarquable. Une promenade dans ces lieux magiques vous offrira un sentiment de sérénité appréciable.

## 11 / 04 Jinan - Qingdao

En route vers la Ville de Qingdao. Visite du **Musee de La Bière QingsTao**, du **Pont Zhanqiao**, l'ancien débarcadère , **La Plage de Qingdao**.

Nuit a l'hôtel Viena International Qingdao 4 Etoiles



**Qingdao**, littéralement ville verte, est une ville côtière de la province du Shandong. Son architecture moderne mêlée à son héritage allemand lui confère un charme unique et très apprécié des voyageurs.

*Qingdao n'était autrefois qu'un petit village de pêcheur avant que l'empereur allemand Guillaume II arrache la ville aux mains chinoises. En 1898, Qingdao nommée Tsingtao est cédée par les Mandchous à l'Allemagne pour une durée de 99 ans. En 1903, les allemands construisent la célèbre brasserie qui donnera naissance à la Bière mondialement connue : La Tsingtao. En 1914, le Japon s'empare de la ville jusqu'à ce que le traité de Versailles entérine la présence nipponne. Les japonais ont envahi de nouveau la ville en 1938 au début de la guerre sino-japonaise jusqu'à leur défaite en 1945. Son port fut alors utilisé par les américains jusqu'à la prise de pouvoir des communistes en 1949.*

*La ville a connu de nombreux travaux de rénovation notamment au niveau de sa base nautique pour accueillir les épreuves de voile des Jeux Olympiques de 2008. Depuis sa participation au Jeux Olympiques de 2008, Qingdao jouit d'une excellente réputation et attire les touristes pour son calme et ses nombreuses curiosités.*

*Aujourd'hui devenue une cité prospère, son architecture moderne et coloniale lui vaut le surnom de "la Petite Suisse de Chine". Son climat doux et son charme européen opèrent très vite sur ces visiteurs qui viennent s'y détendre. Dans le labyrinthe des rues, vous ferez la rencontre des locaux qui aiment passer leur journée devant des plateaux d'échecs et peut être vous laisserez-vous tenter par quelques snacks ou fruits de mer grillés.*



## 12 / 04 Qingdao

Après le petit déjeuner visite du **Quartier Concession Internationale**.

En route pour **LaoShan** pour une visite de **la Montagne Lao** (véhicule de Navette Inclus)

Nuit à l'hôtel Viena International Qingdao 4 Etoiles

**Laoshan** est une célèbre montagne située dans la province du Shandong à environ 30km de la ville de Qingdao. Elle est célèbre pour ses paysages, mais également pour être considérée comme un des lieux d'origine du taoïsme.

*Haut lieu du taoïsme, ce mont impressionne par ses vues dégagées sur la côte et les nombreux édifices historiques qui l'habitent. La chaîne s'étend sur 87 km au bord de la Mer Jaune. Le point culminant s'élève à 1133 mètres. Une excursion au Laoshan promet une belle balade.*

*Installation et nuit à l'hôtel.*



## 13 / 04 Qingdao - Beijing

Petit Déjeuner à l'hôtel puis transfert à la Gare de Qingdao Train pour Beijing G206(10H13-13H58)

Transfert à l'hôtel Holiday Inn Express ShangDi près de l'Université Des Sports de Beijing.

Nuit à l'hôtel Holiday Inn Express Shangdi 4 Etoiles

*L'hôtel se trouve juste à côté de l'université des sports de Beijing où nous ferons le stage. Depuis cette année l'hôtel de l'université ne reçoit plus d'étrangers. C'est la nouvelle règle du nouveau président ! C'est dommage pour nous!*

## 14 / 04 Beijing - La Grande Muraille de Badaling



Départ à 8h avec la famille de Maître ZHANG Guangde et tous ses disciples internationaux pour rejoindre sa tombe qui se trouve au pied de la Grande Muraille de Badaling.

**Cérémonie de la remise de la stèle en pierre sur la tombe du Maître...**

L'après-midi, visite de **la Grande Muraille de Badaling**.

Nuit à l'hôtel Holiday Inn Express Shangdi 4 Etoiles

## 15 / 04 Beijing

Matin : Rencontre avec **Pr HUANG Konghui** et pratique de Yangsheng Taiji Tuishou

Après-midi : Rencontre avec **Pr Yang Hui** et pratique du Qigong Dawu

Déjeuner et Dîner au restaurant de l'Université.

Nuit à l'hôtel Holiday Inn Express Shangdi 4 Etoiles





## 16 / 04 Beijing

Matin : Pratique de Tuishou

Après-midi : Pratique du Qigong Dawu

Déjeuner et Diner au restaurant de l'Université.

Nuit à l'hôtel Holliday Inn à Beijing

## 17 / 04 Beijing

La journée pour visiter la **Place de Tiananmen**, promenade sur la place Tian An Men Puis, découverte de la **Cité Interdite** tellement chargée d'histoire. Site classé au patrimoine mondial par l'Unesco. Poursuite de la journée par la visite de la **Colline de Charbon**, **Temple des Lamas**, aux boiseries ciselées et colorées. une **cérémonie du thé** Chinoise.



Déjeuner et diner local.

Nuit à l'hôtel Holliday Inn à Beijing

## **18 / 04      Beijing**

Matin : Pratique de Tuishou

Après-midi : Pratique du Qigong Dawu

Déjeuner et Diner au restaurant de l'Université.

Nuit à l'hôtel Holliday Inn à Beijing

## **19 / 04      Beijing**

Matin : Pratique de Tuishou

Après-midi : Temps libre...

Déjeuner et Diner au restaurant de l'Université.

Nuit à l'hôtel Holliday Inn à Beijing

## **20 / 04      Beijing - Paris**

Après le petit déjeuner, visite de la **Residence d'été** & de l'**ancien Palais d'été**. Visite du **Quartier des Hutong** en Cyclo-Pousse, visite du **Temple du Ciel**.

Déjeuner local.

Diner Canard Laqué

Après le diner Transfert à l'aéroport et envol pour Paris à 01H00







**21 / 04 Paris**

Arrivée à Paris à 08H00.

FIN DU VOYAGE !

## **Conditions pour le voyage du 06/04 - 21/04 2024**

**Tarif** en chambre double avec un minimum de 10 personnes (Supplément pour une chambre individuelle + 460€)

**3580€**

### **CES TARIFS COMPRENNENT :**

- Les vols directs Paris-Beijing A/R par Airfrance
- Les TGV en Chine
- Tous les déplacements selon le programme en véhicule privé
- Hébergement pour tout le parcours dans les hôtels indiqués au programme ou, en cas d'indisponibilité de ceux-ci, dans des hôtels équivalents.
- Les repas
- Guide accompagnateur francophone
- Droits d'entrée des sites à visiter.
- Assurance multirisques: Annulation pour motif médical (dont Covid) - Assistance rapatriement - Bagages
- 18H de stage de Qigong et Tuishou avec Pr Yang Hui et Pr Huang Konghui

## CES TARIFS NE COMPRENNENT PAS :

- Boissons à table
- Dépenses personnelles
- Pourboire pour guide et chauffeur

## FRAIS D'ANNULATION :

- Entre 31/12/2023 - 05/01/2024 pénalité de 32€ pour la réservation du billet
- Entre 3 mois et 2 mois avant le départ: après le 05 janvier 2024 pénalité de 30% du tarif total du voyage
- Entre 2 mois et 1 mois avant le départ : après le 05 février 2024 pénalité de 50% du tarif total du voyage
- Entre 1 mois et 15 jours avant le départ : après le 05 mars 2024 pénalité de 100% du tarif total du voyage

## LE PAIEMENT S'EFFECTUERA EN 4 TEMPS :

- 1) 80 € **avant le 31 déc. 2023** (selon airfrance vous perdez 32€ si l'annulation après cette date)
- 2) 1000 € avant le 05 janvier 2024
- 3) 1250€ avant le 05 fév. 2024
- 4) 1250€ avant le 05 mars 2024

## Fiche d'inscription à retourner avant le 31 décembre 2023 [par mail](#)

Nom / Prénom **(identique à ceux sur le passeport)**-----

Date de naissance----- Nationalité-----

Adresse-----

Portable-----Email-----

Numéro de passeport -----Date expiration de passeport-----

J'ai lu et accepte les conditions pour le stage/voyage en Chine du 06/04 – 21/04 2024

Je prend une chambre individuelle

J'envoie ma fiche d'inscription et une photocopie de mon passeport par mail

### **Je règle les frais du voyage avec le lien ci-dessous via helloasso en sécurité:**

<https://www.helloasso.com/associations/racines-du-ciel/adhesions/stage-de-qigong-yangsheng-taiji-tuishou-voyage-en-chine-06-21-04-2024>

- 80€ avant 31 déc. 2023 pour valider la réservation du vol et joint je une photocopie de mon passeport
- 1000€ avant 05 jan 2024
- 1250€ avant 05 fév. 2024
- 1250€ avant 05 mars 2024

### **Information importantes**

Mon passeport doit avoir une date de fin de validité dépassant de 6 mois la date de retour.

**Bonne nouvelle pour le visa!!! On n'a plus besoin de visa pour aller en Chine!!!**

Le gouvernement chinois a annoncé à partir du 1er déc. 2023 jusqu'au 30 nov. 2024, les ressortissants de six pays, y compris la France, n'ont plus besoin de visa pour entrer en Chine, pour un séjour max de 15 jours.

Date :

Signature :