

Qigong - Voyage

au Yunnan

Province des ethnies

Région tibétaine

19 oct. - 03 nov. 2024 (16 jours)



Association Racines du Ciel 23 Rue Dautancourt 75017 PARIS

06 10 11 60 32 Email : racinesduciel@wanadoo.fr

Site : [http : //racinesduciel.jimdoofree.com](http://racinesduciel.jimdoofree.com)



***Points forts du voyage**

- *Pratique du Qigong tous les jours avec Me SHI Ying*
- *Yunnan, riche en culture des 26 ethnies sur les 56 de la Chine*
- *Kunming la ville du printemps éternel*
- *Visite de la région tibétaine du Yunnan*
- *Visite des villages traditionnels des ethnies: tibétain, naxi, bai, lahu...*
- *Visite du célèbre Mont taoïste Weibao*
- *Visite du village de l'ethnie Lahu, le dernier système matriarcal existant encore aujourd'hui*

Itinéraire

19/10 Paris - Shanghai

Départ Paris-Shanghai avec un vol direct China Eastern à 13h25 à CDG.

20/10 Shanghai - Kunming Altitude : 1894m

Arrivée à Shanghai à 07H. Puis vol pour Kunming 8:55-14:30.

Arrivée à Kunming. Accueil par votre guide francophone à votre arrivée à l'aéroport. Puis transfert en bus dans un restaurant pour goûter la spécialité de Kunming : « Les nouilles qui traversent le pont », puis transfert à l'hôtel qui se trouve à côté du parc du Lac Vert. Visite du marché aux oiseaux si le temps nous le permet.

Nuit à Kunming Hôtel Cuiyi

21/10 Kunming

Pratique du Qigong à l'aube au parc du lac émeraude.



Une bonne journée consacrée à Kunming pour visiter:

Le parc du lac émeraude, c'est un endroit très agréable pour se balader et flâner. On y va tôt le matin, c'est un véritable régal pour les yeux et les oreilles car à l'instar de beaucoup de parcs chinois c'est un endroit résolument vivant. Un lieu privilégié de rencontres et d'activités diverses pleines de convivialité.

Le Temple Yuantong, appelé aussi le temple de la compréhension de toutes choses, c'est l'un des plus anciens temples bouddhiques de Kunming.

La Colline de l'ouest, appelée aussi les « monts de la Beauté endormie », ce sont des collines parsemées de temples bouddhiques et d'oratoires taoïstes.

Nuit à Kunming Hôtel Cuiyi

22/10 Kunming - Weishan Altitude 1900m

Pratique du Qigong à l'aube au parc du lac émeraude.

Prendre le Tgv pour Aller à **Weishan**, superbe et authentique vieille ville, **Weishan** semble n'avoir pas beaucoup changé depuis le siècle dernier. Encore préservée du tourisme, Weishan héberge une population tout à fait charmante, et souriante. On peut se promener dans la rue, visiter leur marché, boire un bon thé dans le jardin et goûter la viande d'âne au diner. Loger dans une construction en bois avec une cour pleine de fleurs.

Nuit à Weishan Auberge de la vieille ville



23/10 Weishan - Mont Weibo - Weishan

Pratique du Qigong à l'aube.



Weibo Shan, la montagne Weibao ou Weibaoshan est un des sites pittoresques les plus connus dans la région de Dali. C'est aussi une des treize montagnes de croyance taoïste les plus célèbres de Chine. C'est ici qu'est né Xinluo, le premier roi légendaire du Royaume Nanzhao.

Une promenade pour y découvrir ses petits temples taoïstes et rencontrer les moines.

Nuit à Weishan Auberge de la vieille ville

24/10 Weishan - Dali Altitude : 2050m

Pratique du Qigong à l'aube.

En route pour aller à Dali, visiter le village **Donglianghua d'ethnie Hui**, un petit village situé sur l'ancienne route du thé et des chevaux.

En arrivant à Dali, visite du **Temple des Trois pagodes** qui est le plus grand temple du Yunnan, c'est un symbole culturel de Dali. Il se situe au pied de la montagne Cangshan et près du lac Erhai.

Balade dans la **vieille ville**, surtout sa porte du sud et les quartiers résidentiels. Et visite d'une église catholique spéciale à l'**architecture locale d'ethnie Bai**.

Nuit à Dali E-Outfitting Boutique hôtel

25/10 Xizhou - Shaxi Altitude 2200 (3h de route)

Pratique du Qigong à l'aube.

Transfert à **Xizhuo**, après Dali, Xizhou est un autre endroit pour observer la culture et l'architecture typique de la minorité Bai. visite **du marché** du matin et de **ses vieilles ruelles à la rencontre de ses habitants**.

Xizhou est aussi la ville des broderies et des teintures indigo à la cire qui peuvent être employées pour décorer des chaussures, des chapeaux, des vêtements, des tissus de maisons et des tapisseries.



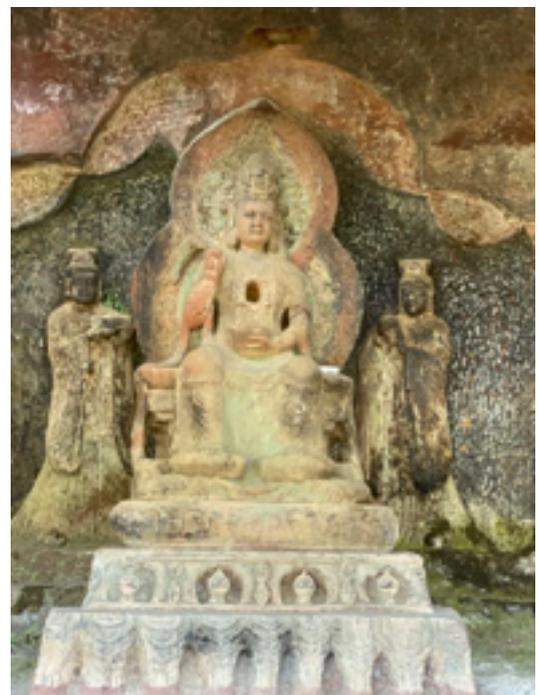
Se promener au bord du **Lac Er'hai**, est aussi surnommé « la rivière Er » de part sa forme d'oreille humaine à l'Est de Dali. Avec son climat doux, le lac possède de riches ressources naturelles. Les plantes et les animaux vivent dans de bonnes conditions autour du lac Erhai.

Transfert vers le village de **Zhoucheng**, un village où on se ballade à pied, à la rencontre de ses habitants vivant encore d'une façon traditionnelle, de ses belles maisons de style Bai. La vieille ville abrite quelques temples agréables, dont un dédié au dieu local Benzhu, et de nombreux artisans travaillent encore le tissu Batik. Après le déjeuner, route vers la grande et rustique vallée de Shaxi.

Découverte de la **Montagne Shibaoshan**, appelée aussi les grottes du Mont du Trésor de Pierre; Elles ont été érigées il y a plus de 1300 ans et constituent une preuve de la pénétration du bouddhisme Mahayana dans cette région. Superbe ensemble de sculptures bouddhistes gravées dans la roche et de temples ...

Arrivée à la fin de la journée à Shaxi et hébergement dans un hôtel de charme.

Nuit à Shaxi Auberge Zhimei





26/10 **Shaxi** Altitude 2300m

Pratique du Qigong à l'aube.

Une journée tranquille et agréable consacrée au village charmant de **Shaxi**, fut autrefois un carrefour important sur la route des caravanes du thé et des chevaux, branche importante de la Route de la Soie. Il y a tout juste 1000 ans...**son théâtre, sa place, son pont, et les autres petits villages autour.**

Nuit à Shaxi Auberge Zhimei

27/10 **Shaxi - Shangrila** Altitude 3300m (3h de route)

Pratique du Qigong à l'aube.

Sur le trajet menant aujourd'hui à **Shangri La**,

*la vieille ville de Zhongdian, située à 3 200 m d'altitude, a récemment été rebaptisée « Shangri-la » par le gouvernement chinois, d'après l'emplacement imaginaire du Shangri-la (ce qui veut dire paradis) décrit par James Hilton dans son livre « Horizon Perdu ». un arrêt aux **Gorges du Saut du Tigre**, figurant parmi les plus profondes du Monde.*

Arrivée a la fin de l'après-midi dans **la région tibétaine du Shangri La**. Visite de la vieille ville et de ses temples.

Notre hôtel est à proximité de la vieille ville et vous permet de faire une balade à pied à travers ses ruelles et rencontrer les tibétains qui chantent et dansent sur la place après leur diner 19h/20h).



Nuit à Shangrila Auberge du pavillon céleste

28/10 **Shangrila**

Pratique du Qigong à l'aube.

Route vert le nord, visite du monastère tibétain **Dongzhulin**, *situé en aplomb du Yangtse, un lieu populaire pour les locaux, connu pour avoir hébergé plusieurs bouddhas vivants, découvert pas loin d'une petite nonnerie locale.*



Nuit à Shangrila Auberge du pavillon céleste

29/10 **Shangrila - Lijiang** (3h de route)

Pratique du Qigong à l'aube.

Visiter le grand **parc national Pudacuo**, est un immense parc naturel situé à l'extérieur de Shangri La au Nord du Yunnan, et fut le premier parc national créé en Chine. Il comprend notamment les lacs de Bita et Shudu. Un paysage magnifique...



Passage par un petit village, à travers collines et prairies où passent les Yaks.

Visite d'une **famille tibétaine** pour y goûter le **thé au beurre de Yak**, visite du **Temple Dabaosi qui est couvert** de drapeaux de prière...

Route vers Lijiang, arrivée en la fin d'après-midi à Lijiang et installation dans un hôtel de charme qui se trouve dans la vieille ville de Lijiang.

Nuit à Lijiang Auberge Zen

30/10 **Lijiang - Lugu** Altitude : 2700m

Pratique du Qigong à l'aube.

Une route de 180km mais 4h de bus pour aller à **Lugu**, lac Lugu qui se trouve sur la limite de Yunnan et Sichuan . C'est le seul endroit de culture matriarcale qui existe encore aujourd'hui dans toute la Chine. Très beaux lacs et les îles.



Visite des villages, promenade au bord du lac , et participation à une soirée pour voir les danses locales qui montrent comment les garçons demandent la main aux filles...

Nuit à Luguahu dans un hôtel local



31/10 Luguahu - Lijiang

Pratique du Qigong à l'aube.

Poursuite de la visite du **Lac Lugu** pendant la matinée et retour à Lijiang dans l'après-midi. Arrivée en fin de journée à **Suhe** , un village tranquille à côté de Lijiang.

Nuit à Lijiang E-Outfitting Boutique hôtel

01/11 Lijiang

A la découverte du parc de ***l'étang du dragon noir*** et le ***musée de la culture de Dongba***.

Visite du **village Baisha, Suhe** où habite ***l'ethnie Naxi***.

Nuit à Lijiang E-Outfitting Boutique hôtel

02/11 Lijiang - Kunming - Shanghai - Paris

Temps restant pour explorer la charmante vieille ville de Lijiang, avant de repartir en TGV pour Kunming puis vol pour Shanghai-Paris.

03/11 Paris

Arrivée à Paris à 06h00. Fin du voyage!

Conditions pour le voyage du 19/10 - 03/11/ 2024

Tarif en chambre double pour un minimum 10 personnes (Supplément pour une chambre individuelle + 560€)

3680€

CES TARIFS COMPRENNENT :

- Les vols Paris-Shanghai-Kunming A/R
- 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 en cas de Covid) - Assistance rapatriement - Bagages
- Stage de Qigong

CES TARIFS NE COMPRENNENT PAS :

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

FRAIS D'ANNULATION :

- Au plus tard trois mois avant le départ : 680€
- Entre 2 mois et 1 mois avant le départ : 50% du prix total du voyage.
- Entre 1 mois et 3 jours avant le départ : 100% du prix total du voyage.

LE PAIEMENT S'EFFECTUERA EN 3 TEMPS :

- 1) 680 € avant le 25 mars 2024
- 2) 1500€ avant le 19 juin 2024
- 3) 1500€ avant le 19 août 2024

Fiche d'inscription à retourner avant le 25 mars 2024

par mail à: racinesduciel@wanadoo.fr

Après cette date risque d'augmentation du prix du vol à votre charge!!!

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 19/10 – 03/11 2024

Je prend une chambre individuelle

J'envoie ma fiche d'inscription et une photocopie de mon passeport par mail à racinesduciel@wanadoo.fr

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-au-yunnan-19-10-03-11-2024>

- 680€ avant 25 mars 2024 pour valider la réservation du vol
- 1500€ avant 19 juin 2024
- 1500€ avant 19 aout 2024

Information importantes

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

Pas besoin du visa pour la nationalité française!

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 :