



Voyage d'Etude en Thaïlande 2019

Retraite de Méditation Vipassana et Zhi Neng Qi Gong

Chiang Mai, du 8 au 24 Février



Au pays du sourire... Chiang Mai est l'un des plus beaux endroits en Asie. On y trouve une culture bouddhiste préservée, une architecture très ancienne et des paysages pittoresques. En plus, avec son climat chaud et sec, c'est sans doute l'endroit idéal pour pratiquer le Qi Gong et la Méditation en période hivernale. HE Yan assistera à la retraite de méditation et conduira la pratique du Qi Gong afin que ce voyage d'étude soit le plus riche possible.

Cette retraite est adaptée et conseillée aux élèves de La Grue Blanche (ou externes) de tous niveaux. Des pratiquants de Tai Chi et Yoga peuvent aussi y participer. Aller à la source, ce sera pour tous une excellente occasion de s'immerger dans l'atmosphère spirituelle et sereine de l'Asie.

Programme

8 février: départ de Lyon le soir.

Du 10 au 19 février: retraite de méditation Vipassana dans un magnifique temple bouddhiste sous la guidance du Moine supérieur. L'interface sera assurée par HE Yan.

Du 20 au 24 février: séjour dans le Vieux Chiang Mai, pratique du Qi Gong avec He Yan, initiation à la cuisine thaïe et au massage thaï, visites des temples anciens, marchés, shoppings, découverte de la culture du thé, excursion dans des rizières et dans des parcs nationaux ...

24 février: départ le soir pour la France.

Prix net du séjour (pension complète, transports et visites sur place, dons et frais pédagogiques): **1500 €** (hors billets d'avion).

A titre d'info, le groupe voyagera ensemble. Les vols vous seront indiqués à la réception du dossier d'inscription.

Prix indicatif des billets d'avion aller-retour Lyon-Chiang Mai : 890 € TTC hors Assurances

(+ 34 euros/pers. assurance Multirisques)

Veillez envoyer votre dossier à l'adresse postale suivante et nous informer en même temps par email de l'envoi du dossier (notre adresse email: secretariat@lagrueblanche.com):

Institut La Grue Blanche
BP 50092
69573 Dardilly Cedex France

Fiche d'Inscription au Voyage d'Etude en Thaïlande
Retraite de Méditation Vipassana et Zhi Neng Qi Gong
Chiang Mai,
Du 8 au 24 février 2019

Monsieur / Madame (entourez svp)

Nom et Prénom (comme indiqués sur votre passeport) _____

Date de naissance _____ N° de passeport _____

Adresse _____

Téléphone _____ Email _____

Profession _____

- Je joins une copie de mon passeport en cours de validité.
- J'ai bien noté que le prix total du voyage d'étude est de 1500 € net (hors prix des vols).
- Je joins un chèque d'acompte de 200 € pour valider mon inscription et payerai le solde avant le départ.

Je certifie que mon état de santé me permet de faire cette retraite de Qi Gong et Méditation sans difficulté.

- J'ai pris connaissance qu'un nombre minimum de participants est exigé et j'attendrai la confirmation du voyage de l'Institut La Grue Blanche avant de réserver mes billets d'avion.

Date et signature :