



# VOYAGE

## CULTUREL ET SPIRITUEL EN CHINE

*Beijing Impérial – Montagnes sacrées du Wudang*

**DU 14 AU 28 JUILLET 2024**

*Avec HE Yan et Maître Ming Yue*

中國

**Institut La Grue Blanche**  
**[secretariat@lagrueblanche.com](mailto:secretariat@lagrueblanche.com)**  
**[www.lagrueblanche.com](http://www.lagrueblanche.com)**

Nous vous invitons à ce voyage si attendu pour découvrir les différents aspects de la Chine. Beijing, ville impériale ou l'histoire à livre ouvert, avec ses splendides jardins et palais. Monts Wudang, classés patrimoine mondial de l'Unesco, où temples taoïstes et écoles d'arts martiaux cohabitent harmonieusement, venez respirer la spiritualité !

Pendant votre séjour à Beijing, vous visiterez la Grande Muraille, avec ses crêtes de montagnes dans un décor spectaculaire, vous irez admirer la Cité Interdite, son architecture des dynasties Ming et Qing, et flâner au Temple du ciel, aux parcs avec leurs ponts pittoresques, découvrir la culture traditionnelle et la cérémonie du thé.

Au Monts Wudang, vous pourrez visiter le magnifique temple des Nuages pourpres et le temple au Sommet Doré. Vous y pratiquerez le Qi Gong et la méditation avec HE Yan et Maître Ming Yue. La découverte des rituels et de la musique taoïste fait aussi partie du programme.

Fusion et transformation dans un champ de Qi très fort au cœur de la Chine intemporelle, soyez nombreux à nous rejoindre !

Circuit de 15 jours (15 jours et 13 nuits sur place).



Arts  
Taoïstes  
du  
Wudang

道





Cité interdite

### **DIMANCHE 14 JUILLET 2024**

Rendez-vous à 17h à l'aéroport de Roissy Charles De Gaulle pour l'enregistrement sur le vol n° CA934 pour BEIJING (PEK). Décollage à 20:20.

### **LUNDI 15 JUILLET 2024**

Matin : atterrissage à BEIJING à 12:25.

Après-midi : installation à l'hôtel au pied de La Grande Muraille (长城 CHANG CHENG), temps libre.

Soir : pratique de Méditation avec HE Yan.

### **MARDI 16 JUILLET 2024**

Matin : pratique de Qi Gong et méditation avec HE Yan.

Après-midi : promenades à pieds dans les environs pour profiter du paysage. Départ pour le centre de Beijing, installation à l'hôtel, temps libre.

### **MERCREDI 17 JUILLET 2024**

Matin : pratique de Qi Gong et méditation avec HE Yan. Visite de la Cité Interdite (GU GONG 故宫), ancienne résidence des empereurs et joyau de l'architecture chinoise. Promenades sur la célèbre Place Tiananmen 天安门.

Après-midi : excursion à la découverte du vieux Beijing (parcs, marchés, salon du thé ,,).

### **JEUDI 18 JUILLET 2024**

Matin : visite du Temple du Ciel (天坛 TIAN TAN) et pratique de Qi Gong et méditation avec HE Yan.

Après-midi : départ à la gare ouest de Beijing et prendre le train à 15 : 32 pour les Monts Wudang.

Soir : arrivée à Shiyan (Wudang) à 21 : 58 et installation à l'hôtel dans cette petite ville au pied de la Montagne.

# 武当山

WUDANG SHAN



## VENREDI 19 JUILLET 2024

Matin : pratique de Qi Gong et méditation avec HE Yan. En option: confection sur mesure des tenues de Qi Gong et Tai Chi chez des couturières.

Après-midi : visite de Yuxu Gong 玉虚宫. Pratique de Qi Gong et méditation avec HE Yan. Maître Ming Yue viendra aussi vous accueillir.

## SAMEDI 20 JUILLET 2024

Matin : départ à la Montagne et installation à l'hôtel. Visite du Temple des Nuages Pourpres (Zixiao Gong 紫霄宫).

Après-midi : pratique de Qi Gong et méditation avec He Yan. Rencontre des médecins taoïstes, bilans énergétiques et échanges sur YANG SHENG (Art de nourrir la Vie).



Temple des Nuages Pourpres



**MARDI 23 JUILLET 2024**

Matin : pratique de Qi Gong et méditation avec HE Yan au Temple des Nuages Pourpres (Zixiao Gong 紫霄宮) et assister à la cérémonie Taoïste.

Après-midi : Se rendre à l'Institut Taoïste de Maître Ming Yue et s'installer dans les chambres d'hôtes.

**DU MERCREDI 24 AU VENDREDI 26 JUILLET 2024**

Pratique des Arts Taoïstes 6 Harmonies et 5 Eléments avec HE Yan et Maître Ming Yue à la Colline des Princes Taizipo 太子坡 et à la Vallée des Immortels 逍遙谷.

En soirée, promenades libres sur des Voies antiques, explorer des soins énergétiques (en option).

Fin d'après-midi du 26 juillet, départ pour Shiyang, installation à l'hôtel, temps libre.

**DIMANCHE 21 JUILLET 2024**

Matin : randonnée dans la montagne et se rendre au Sommet doré (Jinding 金頂). Pratique de méditation avec HE Yan, Rentrer en fusion avec le Qi très pur de la Montagne.

Après-midi : Visite des temples, découverte des rituels, immersion à la culture Taoïste.

**LUNDI 22 JUILLET 2024**

Matin : Visite du Temple du Rocher du Sud (Nanyan Gong 南岩宮). Pratique de Qi Gong et méditation avec HE Yan à Nanyan, village pittoresque à flanc de Montagne.

Après-midi : visite chez les ermites de la Montagne.

Sommet Doré



Institut Mingue





### ***SAMEDI 27 JUILLET 2024***

Matin : départ à la gare et prendre le train à 8:40 pour Beijing.

Après-midi : arrivée à Beijing à 15:38. Départ à l'aéroport INTERNATIONAL BEIJING CAPITAL (PEK).

### ***DIMANCHE 28 JUILLET 2024***

Matin : décollage à 02:05 par CA875 pour Paris CDG. Arrivée à Paris CDG à 07:05.

# INFORMATIONS PRATIQUES

Le prix du séjour sera de 2500 euros en chambre double (prévoir un supplément de 600 € pour une chambre individuelle sous réserve de disponibilité).

Ce prix comprend :

- La pension complète en hôtels en chambre double.
- Transports à l'intérieur en Chine en train ou en car.
- Les visites mentionnées dans le programme.
- L'enseignement du Qi Gong.

Sont exclus :

- Les billets d'avion internationaux  
(Vous devez les réserver par vous-même)
- Les pourboires.
- Les dépenses personnelles.

Paiement du prix du voyage :

- 900 € à l'inscription.
- 800 € avant le 15 avril.
- 800 € avant le 15 juin.

En cas d'annulation :

En cas de force majeure prouvée par le participant avec justificatif : remboursement des sommes versées sauf les 100 € de frais de dossier pour l'Institut La Grue Blanche.

## INFO VISA TOURISTIQUE BONNE NOUVELLE

Pour un séjour inférieur à 15 jours,  
le visa touristique ne sera pas nécessaire  
en 2024

Institut La Grue Blanche

La Cour d'Elise

33 Grande Rue

69380 Chazay d'Azergues

06 03 17 66 20

[secretariat@lagrueblanche.com](mailto:secretariat@lagrueblanche.com)

[www.lagrueblanche.com](http://www.lagrueblanche.com)





## FICHE D'INSCRIPTION

### Beijing impérial – Montagnes sacrées du Wudang Du 14 au 28 juillet 2024

Monsieur / Madame (entourer la bonne mention)

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 France)*

Adresse en détails \_\_\_\_\_

Téléphone fixe \_\_\_\_\_ Téléphone portable \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom et prénom \_\_\_\_\_ N° de portable : \_\_\_\_\_

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

Une fois la présente fiche remplie et signée, veuillez nous la renvoyer par email accompagnée de la copie du passeport à l'adresse suivante: [secretariat@lagrueblanche.com](mailto:secretariat@lagrueblanche.com)

Renseignements par téléphone portable : 06 03 17 66 20.

J'ai bien noté que le prix total de cette retraite est de 2500 € (hors le prix des billets d'avion internationaux).

Je m'inscris au voyage en Chine qui aura lieu du 14 au 28 juillet 2024 et réglerai la somme de 900€ par virement dès la réception de l'AR de mon inscription et du RIB de La Grue Blanche.

Je payerai le solde de 1600 € par virement en respectant les échéances suivantes : 800 € avant le 15/04/2024 et 800 € avant le 15/06/2024.

Je certifie que mon état de santé me permet de faire cette retraite sans difficulté.

J'ai bien pris connaissance du programme prévisionnel ainsi que des conditions d'hébergement.

Date

Signature