

# VOYAGE

DE PRATIQUE ET DE RESSOURCEMENT

DANS LA PROVINCE DE HENAN

Avec Maître WANG ZHANJUN et HE YAN

12 AU 26 JUILLET 2025

身心一如

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

CHENJIAGOU - MONTAGNE TAIHANG - LUOYANG

Nous vous invitons à ce voyage d'études exceptionnel pour découvrir les différents aspects de la Chine ancienne et ses montagnes splendides.

Luoyang avec ses palais et temples bouddhiste et taoïste, ses grottes de Longmen classées Unesco, et la montagne de Taihang avec des vues à couper le souffle !

Pendant le séjour à Linzhou situé à la Montagne Taihang, en résidentiel dans un hôtel 5 étoiles sur un beau site très vaste et naturel, vous pratiquerez le Tai Chi style Chen et Fu Yang Gong avec Maître WANG Zhanjun.

Pendant le week-end, vous irez visiter Luoyang, l'ancienne capitale des treize dynasties, admirer les grottes de Longmen qui datent de plus de 1500 ans, flâner au Temple de Shaolin, et aussi vous ressourcer au village de Chenjiagou, le berceau du Taijiquan, s'imprégner de l'atmosphère hors du commun de ce lieu, à la rencontre des pratiquants chinois ...

Tout au long de votre séjour en Chine, HE Yan et GODARA Ravi vous accompagneront. La découverte des soins énergétiques fait aussi partie du programme.

Fusion et transformation profonde avec une guidance exceptionnelle et dans un champ de Qi très fort de Taihang, soyez nombreux à nous rejoindre !

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





北京  
CHINA  
2025

### *SAMEDI 12 JUILLET 2025*

Rendez-vous à Paris l'aéroport de Roissy Charles De Gaulle pour l'enregistrement vers Pékin.

### *DIMANCHE 13 JUILLET 2025*

Matin : atterrissage à Pékin. Transfert vers la gare et départ en train pour Linzhou (lieu du stage), durée : moins de 4 heures.

### *LUNDI 14 - VENDREDI 18 JUILLET 2025*

Avec Maître WANG Zhanjun, il sera assisté de WANG Qibin

- Pratique de la Forme LAOJIA YILU (76 mouvements) : continuité et fluidité des mouvements, applications martiales...
- Apprentissage du FU YANG GONG (méthode pour mobiliser et fortifier le Yang Qi) créé par Maître WANG Zhanjun.
- Pratique du TUI SHOU/travail à deux
- Initiation à l'ostéopathie énergétique par un expert chinois. (apprendre à soigner ou se faire soigner).

Matin : 3h de pratique avec une pause de thé au milieu. Pause déjeuner : 3h. Après-midi : 3h de pratique avec 1h pause de thé au milieu.



# 以武入道



*SAMEDI 19 - DIMANCHE 20 JUILLET 2025*

Visite de Luoyang,  
Grottes de Longmen,  
Chenjiagou et Temple de Shaolin.





Grottes de Longmen



*LUNDI 21 - VENDREDI 25 JUILLET 2025*

Avec Maître WANG Zhanjun, il sera assisté de WANG Qibin

- Pratique de la Forme SAN SHOU (48 mouvements) : dynamique, efficace et agile, la pratique de cette forme permet d'activer la circulation énergétique. L'enseignement de cette forme est très demandé en Chine.
- Pratique du FU YANG ZHUANG (méthode pour nourrir le Yang Qi) créé par Maître WANG Zhanjun.
- Initiation au travail du Dantian Qi, partage des secrets de pratique par Maître Wang Zhanjun (qui a atteint un très haut niveau)

Matin : 3h de pratique avec une pause de thé au milieu. Pause déjeuner : 3h. Après-midi : 3h de pratique avec 1h pause de thé au milieu.





**SAMEDI, 26 JUILLET 2025**

Matin : temps libre.  
Après-midi :Départ par train pour Pékin,  
arrivée à la gare de Pékin,  
transfert vers l'aéroport  
INTERNATIONAL BEIJING CAPITAL.  
Prendre le vol vers 2h du matin (27 JUILLET 2025).

**洛阳**





## INFORMATIONS PRATIQUES

Le prix du séjour sera de 2600 euros

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 Tai Chi, du Qi Gong et de la Méditation

Sont exclus :

- Les billets d'avion internationaux
- Les pourboires.
- Les dépenses personnelles.

Paiement du prix du voyage :

- 800 € à l'inscription.
- 900 € avant le 30 novembre 2024.
- 900 € avant le 30 avril 2025.

### INFO VISA TOURISTIQUE 2025

Le visa ne sera pas demandé,  
normalement, pour un séjour  
inférieur à 15 jours

Autres informations : L'hôtel à Linzhou a une piscine, prévoyez des maillots de bains si vous voulez. Supplément pour chambre individuelle : 520 €, à payer dès l'inscription à ce voyage d'études.

### Certification

- Certification 'Professeur de Tai Chi de Wang Zhanjun' : à la fin du stage, possibilité d'être certifié par les Ecoles de Tai Chi Wang Zhanjun Chine et France (La Grue Blanche).
- Certification 'Professeur de Fu Yang Gong et Fu Yang Gong de Wang Zhanjun' : à la fin du stage, possibilité d'être certifié par les Ecoles de Tai Chi Wang Zhanjun Chine et France (La Grue Blanche).

Prix par certification : 300 €.

### Etapas d'inscription :

- Remplir et signer la fiche d'inscription, nous l'envoyer par email avec la page principale de votre passeport en cours de validité.
- La Grue Blanche vous envoie la confirmation d'inscription avec notre RIB.
- Faire le virement de 800€ ou le montant total pour faciliter la gestion administrative.
- La Grue Blanche vous communique les informations des vols recommandés (le groupe voyagera ensemble de préférence). A nous envoyer une copie de vos billets dès que la réservation sera faite.
- Prix de référence billet d'avion aller-retour Paris (CDG) - Beijing(PEK) environ 1000 €.

En cas d'annulation :

En cas de force majeure prouvée par le participant avec justificatif : remboursement des sommes versées sauf les 200 € de frais de dossier pour l'Institut La Grue Blanche.

Le programme du voyage est prévisionnel. Les images ne sont pas contractuelles.

**Institut La Grue Blanche**

La Cour d'Elise

33 Grande Rue

69380 Chazay d'Azergues

secretariat@lagrueblanche.com

www.lagrueblanche.com



# FICHE D'INSCRIPTION

## Voyage d'études en Chine avec Maître WANG Zhanjun et HE Yan

Du 12 au 26 juillet 2025

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 (pas de sms svp) : 06 95 43 08 58.
- J'ai bien noté que le prix total de cette retraite est de 2600 € (hors le prix des billets d'avion).
- Je m'inscris au voyage en Chine qui aura lieu du 12 au 26 juillet 2025 et réglerai la somme de 800€ par virement dès la réception de l'AR de mon inscription  
Ou je choisis de payer le montant total du séjour de 2600 € à l'inscription.
- J'ai besoin d'une chambre individuelle et payerai le supplément de 520 € dès l'inscription.
- Je payerai le solde de 1800 € par virement en respectant les échéances suivantes : 900 € avant le 30/11/2024 et 900 € avant le 30/04/2025.
- Je certifie que mon état de santé me permet de faire cette retraite sans difficulté.
- Je souhaiterai être certifié pour TAI CHI DE WANG ZHANJUN'.
- Je souhaiterai être certifié pour FU YANG GONG DE WANG ZHANJUN'.
- Je règle avant mon départ en Chine les frais de certification.
- J'ai bien pris connaissance du programme prévisionnel ainsi que des conditions d'hébergement.

Date

Signature