



VOYAGE CHINE

SHANGHAI - SUZHOU
MONTAGNES SACREES DE MAOSHAN

14-28 MAI 2026





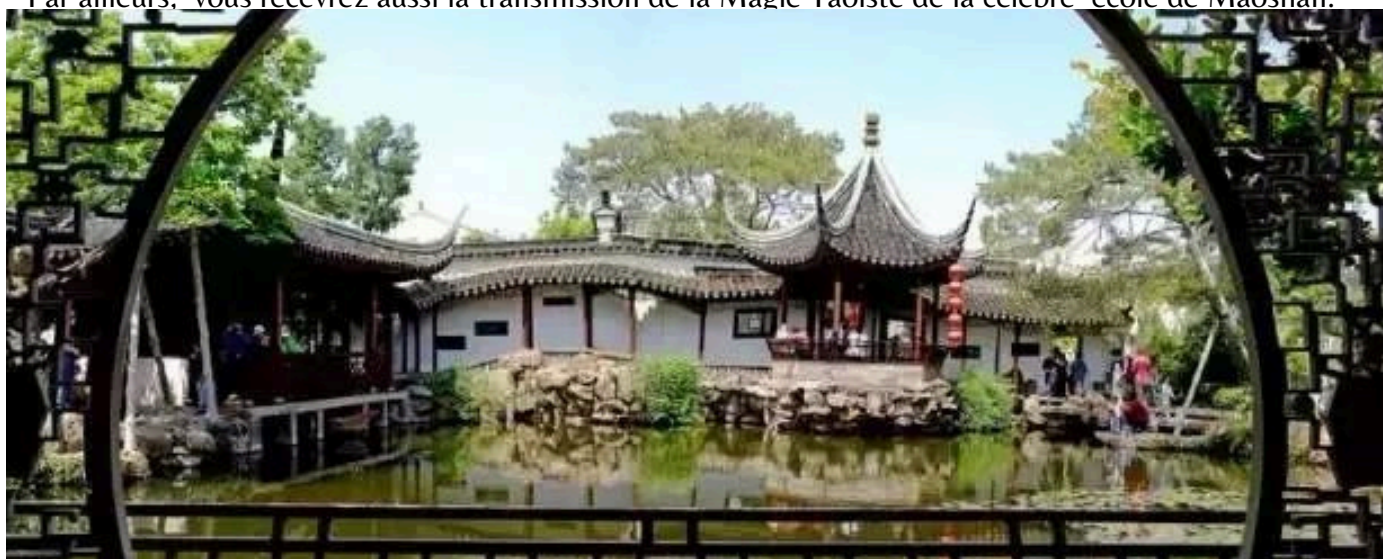
Voyage d'Etudes et de Pratique
Shanghai 上海 - Suzhou 苏州
Montagnes Sacrées de Maoshan 茅山道教圣地

14-28 mai 2026

Nous avons le plaisir de vous annoncer la programmation de notre prochain voyage dans le sud de la Chine, visite de Shanghai, une panorama de cette ville emblématique et millénaire, à travers des symboles intemporels : le jardin du Mandarin YU 豫园 dans la vieille ville, le Temple du Bouddha de Jade 玉佛寺 et le Bund 外滩.

Un séjour ressourçant à Jiangsu 江苏, une région magnifiée par des poètes des différentes époques pour la beauté de ses paysages et la douceur de vivre. Vous irez visiter les jolis jardins à Suzhou la 'Venise' chinoise, classés par l'Unesco, connu aussi pour les canaux pittoresques et les maisons anciennes bien préservées.

Un voyage aux sources des arts chinois, vous serez initié à la cérémonie traditionnelle du thé et aux techniques taoïstes de Yang Sheng, une méthode ancienne de Qi Gong d'immunité et de longévité vous sera enseignée. Par ailleurs, vous recevrez aussi la transmission de la Magie Taoïste de la célèbre école de Maoshan.



Programme Prévisionnel

Visites de Shanghai, Suzhou, Yixing, et de Jurong.

Pratique de Qi Gong et méditation.

Introduction au Taoïsme.

Conférence et enseignement Taoïste de l'école Maoshan

(Yang Sheng et Magie Taoïste).

Initiation à l'art traditionnel du thé.

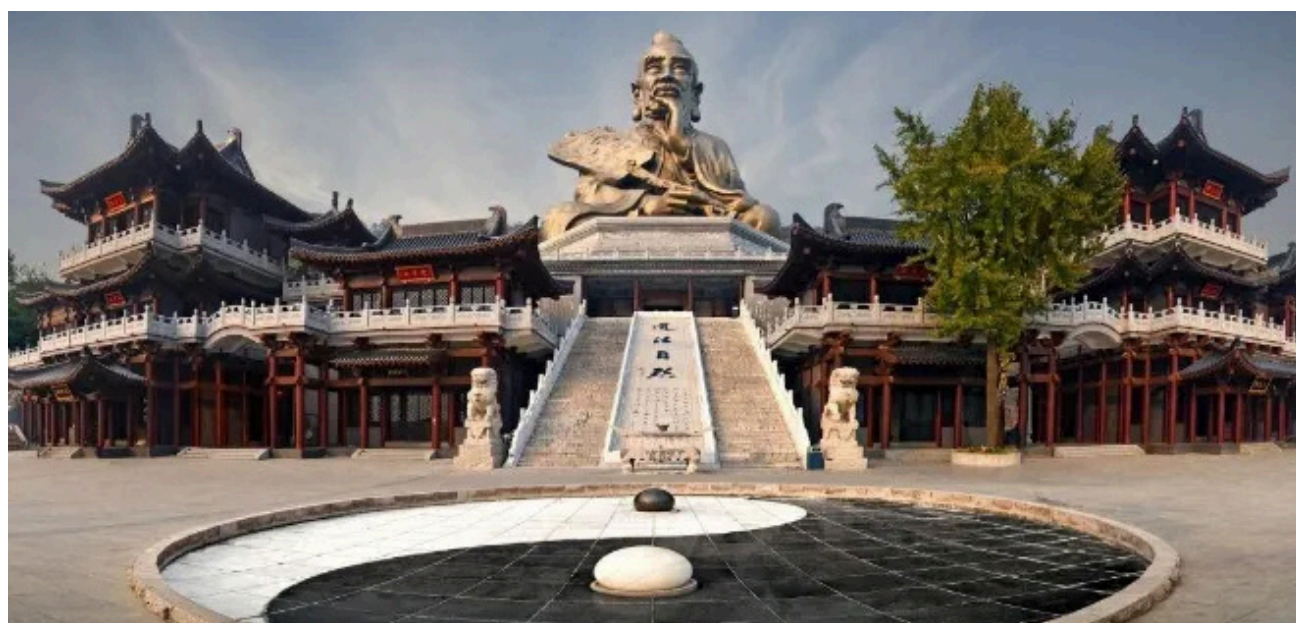
Bilans énergétiques offerts.

Soins en médecine chinoise en option.

Rencontres des pratiquants et Maîtres chinois.



Transmission secrète de La Magie Taoïste de l'école Maoshan



Temple Maoshao - berceau de l'école Shangqing-Le Pur Supérieure

Itinéraire prévisionnel

Vols Lyon-Shanghai aller-retour, le groupe voyagera ensemble de préférence.

Circuit de 14 jours et 13 nuits sur place

14 mai à 17:50, embarquement sur LH 2251 Lyon LYS -Munich MUC. Arrivée à Munich à 18:40.

A 22:20, décollage de Munich sur le vol LH 726 pour Shanghai Pudong PVG. Arrivée à Shanghai le 15 mai à 15h50. Installation à l'hôtel et repos.

16 mai : visite de Shanghai 上海, temple, quartier ancien et le célèbre bund Waitan 外滩.

Départ pour Suzhou en fin de journée



17-18 mai : Séjour à Suzhou 苏州, 'la Venise Chinoise', visites des jardins classés par l'Unesco, cérémonie du thé et pratique de Qi Gong au parc.

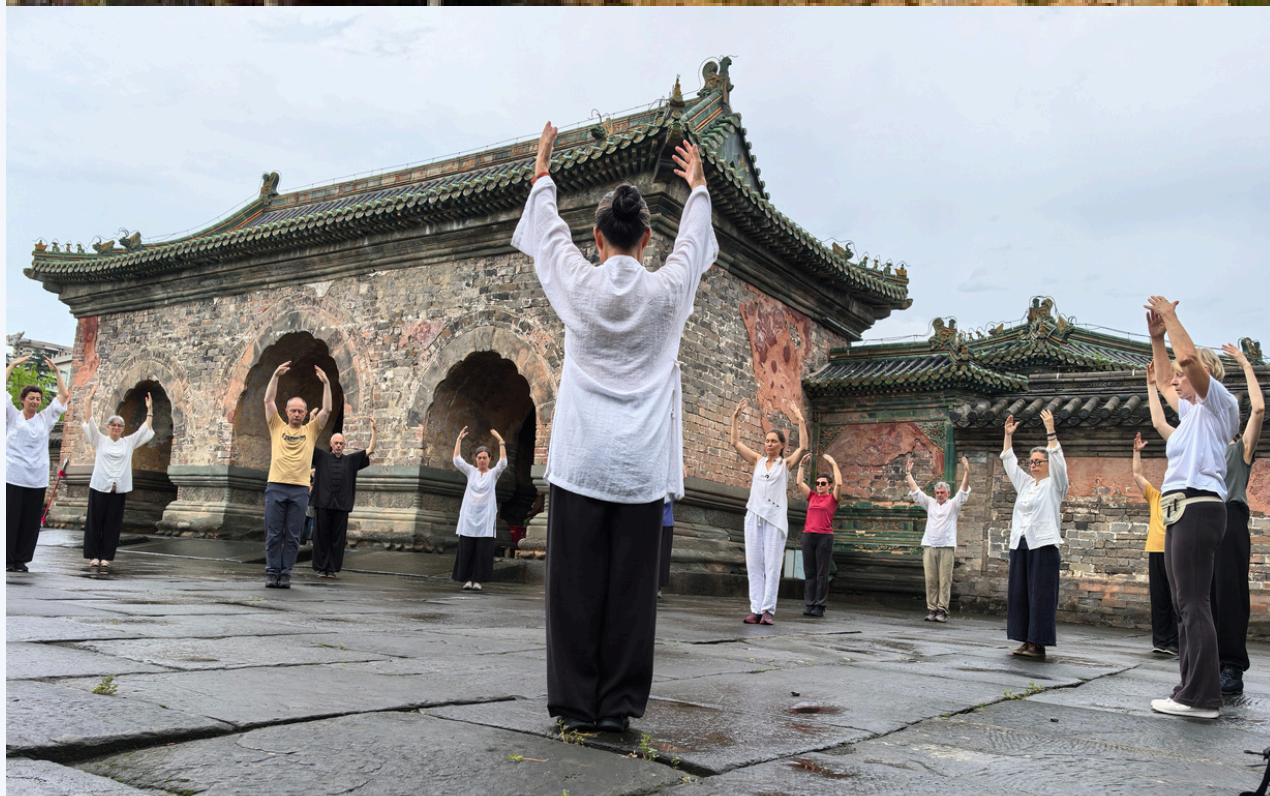
19-20 mai, séjour à Yixing 宜兴., une petite ville célèbre pour ses théières en terre cuite ZISHAHU 紫砂壶, visite du Grand Bouddha Lingshan 灵山大佛 de 88 mètres de haut, pratique de Qi Gong dans la nature.

21-27 mai : séjour à Jurong 句容, cette jolie petite ville entre montagne et fleuve a plusieurs sites naturels classés. Visite du Temple Maoshan, en 1ère position parmi les 72 sites taoïstes 第一洞天福地 réputés pour leur énergie exceptionnelle propice à l'élévation spirituelle. Conférence et enseignement du Yang Sheng (nourrir la vie) et de la magie taoïste. Pratique de Qi Gong dans la nature et assister à des sessions de méditation du temple.



28 mai matin, temps libre. Après-midi retour à Shanghai. Embarquement à 23: 50 sur LH 733 pour Franckfort FRA. Arrivée à Franckfort le 29 mai à 7: 25.

A 12: 20, embarquement sur LH 1076 pour Lyon LYS Arrivé à Lyon à 13: 40.



Climat à Shanghai et à la province de Jiangsu en mai : doux et agréable,
température entre 25° et 28°.

Vous serez accompagné par HE Yan (bilingue chinois/français) tout au long de
votre Séjour en Chine



Montagne Maoshan à Jurong, pronvine de Jiangsu



Cérémonie Taoïste de bénédiction



Temple Maoshan à Jurong, pronvine de Jiangsu



INFORMATIONS PRATIQUES

Le prix du séjour est de 2300 €, 100 € de réduction pour les adhérents. Les réductions ne sont pas cumulables.

Ce prix comprend :

- La pension complète en hôtels en chambre double.
- Transports à l'intérieur de la Chine (en trains ou en cars).
- Les visites mentionnées dans le programme.
- L'enseignement du Qi Gong et de la méditation.



Sont exclus :

- Les billets d'avion internationaux (prix de référence des billets d'avion aller-retour : 830 €).
- Les pourboires.
- Les dépenses personnelles.

Païement du prix du séjour :

- 600 € à l'inscription.
- 900 € avant le 15/01/2026.
- 800 € avant le 15/04/2026.

INFO VISA TOURISTIQUE

Aucun visa ne sera demandé pour un séjour inférieur à 30 jours.

Autres informations :

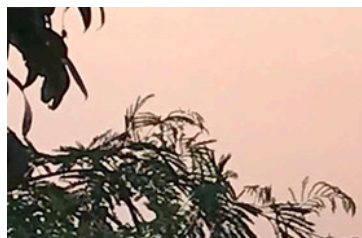
Pour éviter de subir la hausse des prix, chaque participant réserve ses billets d'avion dès qu'il aura reçu la confirmation d'inscription, et le groupe voyagera ensemble.

Toutes les chambres sont climatisées avec des sanitaires privés.

En cas d'annulation :

En cas de force majeure prouvée par le participant avec justificatif et avant le départ : remboursement des sommes versées sauf les 100 € 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, France

secretariat@lagrueblanche.com

www.lagrueblanche.com



FICHE D'INSCRIPTION

Voyage culturel et spirituel en Chine Shanghai et Montagne Sacrée Maoshan (Prov. de Jiangsu)

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
- ☐ Renseignements par téléphone portable (pas de sms svp) : 06 95 43 08 58.
- ☐ J'ai bien noté que le prix total de ce voyage est de 2300 € (hors le prix des billets d'avion Lyon-Shanghai).
Je m'inscris au voyage en Chine qui aura lieu du 14 au 28 mai 2026 et réglerai la somme de
600€ par virement dès la réception de l'AR de mon inscription. Je réserve mes vols dès que ma réservation
- ☐ sera confirmée par l'Institut La Grue Blanche.
- ☐ Je payerai le solde par virement en respectant les échéances mentionnées dans les informations pratiques.
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