

VOYAGE

AUX MONTAGNES SACREES DU WUDANG

IMMERSION ET RESSOURCEMENT

17-31 OCTOBRE 2026



www.lagrueblanche.com

VOUS IMPREGNER

de la sérénité d'un haut-lieu du Taoïsme, classé à l'Unesco. Découvrir l'immensité des paysages, murmures des mantras, air pur ...



PRATIQUE quotidienne

du Qi Gong et de la
Méditation Taoïste
avec des Maîtres de
Wudang et des
professeurs de La Grue
Blanche

SEJOUR IMMERSIF

dans une montagne
chargée d'énergie
spirituelle, être
initié aux arts de
vivre millénaires
(cérémonie du thé ...)



SAMEDI 17 OCTOBRE 2026

Rendez-vous à l'aéroport de Roissy Charles De Gaulle (CDG) pour l'enregistrement sur le vol n° CA 876 pour Pékin (PEK). Décollage à 12: 30



DIMANCHE 18 OCTOBRE 2026

Matin : arrivée à Pékin (PEK) à 04:35.
09:00 : décollage pour Shiyan Wudangshan (WDS) par le vol CA 1923.
11 :05 : arrivée à Shiyan Wudangshan. Transfert à l'hôtel (à moins d'1 heure de l'aéroport en car) dans la petite ville au pied de la Montagne. Déjeuner, repos.
Après-midi : visites de l'ancienne ville de Wudangshan.
Dîner : 18h-19h
En soirée : temps libre



LUNDI 19 OCTOBRE 2026

7h00-8h00 : petit-déjeuner.
9h00-11h30 : visite du Temple des 5 Dragons WULONG GONG 五龙宫, échanges avec les moines. Pratique du Qi Gong avec HE Yan. Déjeuner, retour à l'hôtel, repos.
14h30-17h00: visite d'un centre de Médecine Chinoise, bilan énergétique et soins en option.
Dîner : 18h-19h
En soirée temps libre



MARDI 20 OCTOBRE 2026

7h00-8h00 : petit-déjeuner.
9h00 : départ à la Montagne (moins d'une heure de trajet en car).
Installation à l'hôtel.
11h30-12h30 : déjeuner.
13h30-16h30 : visite du Temple des Nuages Pourpres ZIXIAOGONG 紫霄 et découverte des rituels Taoïstes.
Dîner : 18h-19h. En soirée temps libre





DU MERCREDI 21 AU MARDI 27 OCTOBRE

6h30-7h15 : Pratique de la Méditation Taoïste avec He Yan.

7h30-8h30 : petit-déjeuner.

9h30-11h30 : pratique du Qi Gong avec des Maîtres de Wudang au Temple des Nuages Pourpres ZIXIAO GONG 紫霄宮.

11h30-12h30 : déjeuner.

12h30-14h30 : repos.

14h30-16h30 : pratique du Qi Gong avec des Maîtres de Wudang au Temple des Nuages Pourpres.

16h45-17h30 : rituels taoïstes.

18h00-19h00 : dîner.

En soirée temps libre (pratique personnelle).

Une sortie est prévue pour aller rendre visite aux ermites de la Montagne. Promenades libres pendant la pause de midi au Village Nanyan



MERCREDI 28 OCTOBRE 2026

7h-7h30 : petit-déjeuner.

8h00 : départ au sommet Doré JINDING 金顶. Sur le chemin, visite du Temple du Rocher du Sud NANYAN GONG 南岩宮 et le village pittoresque à flanc de Montagne. Déjeuner au Sommet Doré. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.

18h00-19h00 : dîner. En soirée temps libre



JEUDI 29 OCTOBRE 2026

6h30-7h15 : Pratique de la Méditation Taoïste avec He Yan.

7h30-8h30 : petit-déjeuner.

9h30-11h30 : pratique du Qi Gong avec HE Yan au Temple du Retour au Véritable FUZHEN GUAN 复真观.

11h30-12h30 : déjeuner.

12h30-13h30 : repos.

14h00-17h00 : visite d'un salon de thé, cérémonie et conférence sur l'art du thé.

17h00 : retour à l'hôtel.

18h00-19h00 : dîner. En soirée temps libre

VENDREDI 30 OCTOBRE 2026

6h30-7h15 : Pratique de la Méditation Taoïste avec He Yan.

7h30-8h30 : petit-déjeuner.

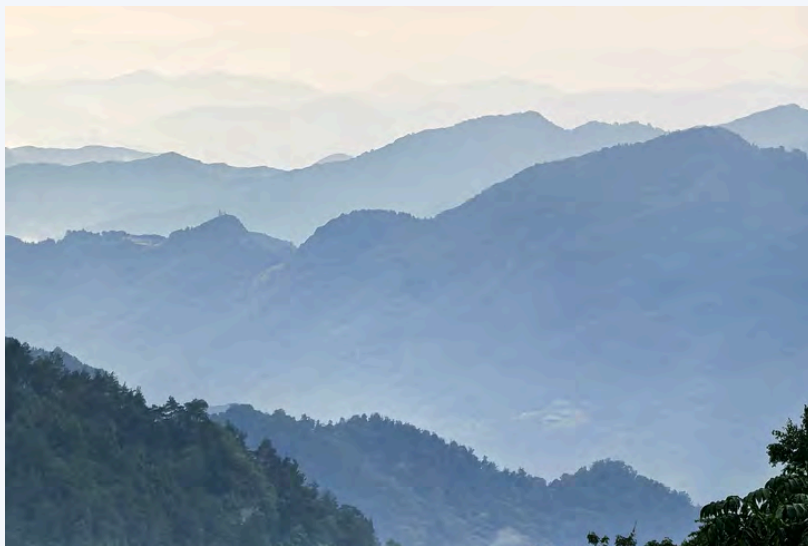
9h30-11h30 : pratique du Qi Gong avec He Yan au Temple du Rocher du sud.

11h30-12h30 : déjeuner.

13h : descente de La Montagne en car. Installation dans un hôtel au pied de La montagne, repos.

15h00-17h30 : visites et rencontres.

18h-19h : dîner. En soirée temps libre



SAMEDI 31 OCTOBRE 2026

7h00-8h00 : petit-déjeuner.

9h00 : départ à l'aéroport de Shiyan Wudang Shan (WDS) pour l'enregistrement sur le vol CA 1924

12h05 : décollage pour Pékin (PEK).

14h10 : Arrivée à Pékin (PEK).

23h50 : enregistrement sur CA875 pour Paris CDG.

2h05 (1 novembre 2026) : décollage pour Paris.

07h05 (1 novembre 2026) : arrivée à Paris

INFORMATIONS PRATIQUES



Prix du séjour : 2600 €

Inscriptions avant le 31/03/2026: 100 € de réduction.

Pratiquants en formation chez l'Institut La Grue Blanche : réduction de 200€ si inscription avant le 31/03/2026.

Les réductions ne sont pas cumulables

Ce prix comprend :

- La pension complète en hôtels en chambre double climatisées.
- Transports à Wudang (en car ou en taxi).
- Les visites mentionnées dans le programme.
- Les frais d'enseignement du Qi Gong et de la traduction.



Sont exclus :

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

Païement du prix du séjour

- 900 € à l'inscription
- 900 € avant le 31 juin 2026
- Le solde avant le 31 août 2026

INFO VISA TOURISTIQUE 2026

VISA TOURISTIQUE POUR SEJOUR INFÉRIEUR
A 30 JOURS N'EST PAS DEMANDÉ

Autres informations : Supplément pour chambre individuelle 520 € à payer dès l'inscription.

Chaque participant réserve ses billets d'avion et le groupe voyagera ensemble.

Toutes les chambres sont climatisées avec salle de bains privée

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

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

**PROFITEZ DE LA RÉDUCTION
AVANT**

31 MARS 2026

FICHE D'INSCRIPTION

Voyage aux Montagnes Sacrées de Wudang Province de Hubei, Chine



17-31 octobre 2026

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@agrueblanche.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 2600 € (hors le prix des billets d'avion).
- ☐ Je m'inscris au voyage en Chine qui aura lieu du 17 au 31 octobre 2026 et réglerai la somme de 900€ par virement dès la réception de l'AR de mon inscription.
Ou je choisis de payer le montant total du séjour à l'inscription.
- ☐ J'ai besoin d'une chambre individuelle et payerai le supplément de 520 € dès l'inscription.
- ☐ Je payerai le solde par virement en respectant les échéances.
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