

# VOYAGE EN CHINE ÉTÉ 2013

## Voyage à la « porte des multiples merveilles »



**Du 31 mai au 19 juin 2013**



Institut de  
**Qigong**  
du Québec



Institut de Qigong du Québec  
5337 Boulv. St-Laurent, suite 250  
Montréal, Qc

514 299-4490  
[www.quebec-qigong.com](http://www.quebec-qigong.com)

La Chine est sans contredit le berceau du Qigong. Elle est riche d'une tradition de techniques de culture du corps et de l'esprit vieille de plusieurs millénaires. Ce voyage vous propose de découvrir et de pratiquer ces techniques de santé et de longévité au sein même de leur lieu d'origine, auprès des plus grands spécialistes dans le domaine. Dans ce périple de 20 jours, vous vous laisserez imprégner par l'atmosphère de la Chine et de son peuple, tout en apprivoisant des techniques de Qigong bénéfique à votre mieux être physique et mental.

C'est une agréable combinaison entre des pratiques de Qigong matinales en compagnie de professeurs de renom, et des balades touristiques à travers les villes et les régions du pays. Vous serez charmés par les lieux et leurs habitants, mais aussi par ces mouvements souples et gracieux du Qigong, garant de santé, de calme et de paix intérieure.



Ce voyage unique vous est offert par l'Institut de Qigong du Québec, en collaboration avec l'Association Chinoise du Qigong pour la Santé du Bureau des Sports de Chine, avec la participation de l'agence de voyage Transasie.

Le voyage est accompagné par des guides expérimentés et professeurs de Qigong certifiés par l'Association de Qigong pour la Santé de Chine et l'Institut de Qigong du Québec.

Vous serez également guidés par des guides locaux francophones qui se feront un plaisir de vous faire découvrir leur pays d'origine.



Institut de  
Qigong  
du Québec

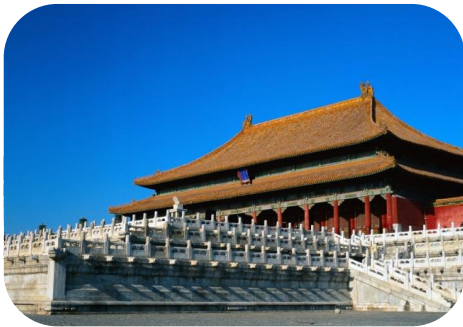


## Itinéraire

**Jours 1 :** Départ en matinée pour Beijing de l'aéroport P-E Trudeau en compagnie de votre guide accompagnateur.

**Jours 2 :** Arrivé à Beijing en après-midi. Transfert à votre hôtel 3 étoiles ou supérieur. Repas de bienvenue dans un restaurant de renom, le Quanjude fondé en 1864, avec au menu, la dégustation d'une spécialité Pékinoise : Le canard laqué.

**Jours 3 :** Promenade sur la **place Tian An Men**, cœur de Beijing et espace symbolique de l'histoire de la Chine moderne. Visite de **la Cité Interdite**, palais impérial de Beijing, lieu unique au monde, le mieux préservé des ensembles architecturaux chinois, appelé ainsi car son accès était interdit au peuple à l'époque des grands empereurs chinois.



**Jours 4 :** En matinée, pratique de Qigong. Après-midi: visite du **palais d'Été**, créé en 1750, un chef-d'œuvre de l'art des jardins paysagers chinois. Il intègre le paysage naturel des collines et des plans d'eau, à des éléments de fabrication humaine tels que pavillons, salles, palais, temples et ponts, pour en faire un ensemble harmonieux et exceptionnel du point de vue esthétique.

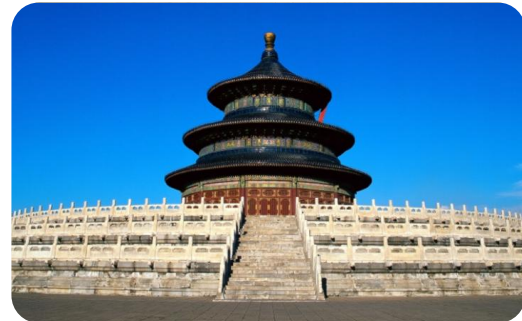
En soirée, magnifique spectacle de Gongfu montrant les moines Shaolin se livrant à d'impressionnantes performances.

**Jours 5 :** Excursion à **la Grande Muraille**, symbole de la période d'unification de la Chine qui va de 221 à 206 av. J.C. Il s'agit de la plus longue construction humaine au monde qui parcourt environ 6400 kilomètres. Vous serez invités à prendre part à une pratique de Qigong dans ce lieu mythique entouré de paysages montagneux des plus inspirants.

**Jours 6 :** Pratique de Qigong en matiné. Après-midi: Promenade en cyclo-poussee dans les **Hutong**, (les allées du vieux Pékin). Découvrez la vie du peuple chinois au quotidien. Ensuite, visite du **Palais Yonghegong**, la

lamaserie la plus somptueuse de la capitale chinoise. Cette dernière possède à la fois les particularités des ethnies han, mandchoue, mongole et tibétaine.

**Jours 7 :** Découverte du **Temple du Ciel**, qui servait à l'empereur pour prier et solliciter une bonne moisson, rite qui s'est perpétué pendant plus de 2000 ans. Maintenant le Temple du Ciel est un grand parc, tous les matins beaucoup de Pékinois viennent ici pour y faire leurs exercices. Pratique de Qigong avec les Pékinois. Ensuite, départ pour la ville de Xi'an en train de nuit.



**Jours 8 :** Accueil à la gare de Xi'an en matinée, transfert à l'hôtel. Petit déjeuner et repos à l'hôtel. Visite de **La Grande Pagode de l'Oie Sauvage**, l'un des monuments les plus distinctifs et représentatifs de la ville. Terminé en 652 de notre ère, la pagode fut construite à la demande du moine Tang, Xuan Zang, qui fit un pèlerinage jusqu'en Inde (immortalisé au XVI<sup>e</sup> siècle par le récit célèbre « Pèlerinage vers l'ouest »). Ensuite, visite de **la Grande Mosquée**, la mieux préservée et la plus grande des premières mosquées de Chine. Repas du midi de fondue chinoise. Marche sur **les remparts de la vieille ville**, un des ensembles de remparts les plus anciens et les mieux conservés de Chine. Construit sous la dynastie Ming en 1370, il délimite une surface de 14 km<sup>2</sup>.

Ensuite visite de la **Forêt de Stèles**, musée d'histoire, fondé en 1944, rassemblant des stèles et des sculptures de pierre. Il y a au total 3 000 stèles qui présentent principalement des travaux de calligraphie, des peintures et des documents historiques. Ce site fut autrefois un temple confucianiste du XI<sup>e</sup> siècle.

**Jours 9 :** Excursion à **la Grande Fouille**, le plus grand site archéologique de Chine, où se trouve la célèbre armée de soldats de terre cuite remarquablement préservée, exhumés du mausolée de l'empereur Qin (259-210 av. JC). La Grande Fouille est l'un des témoignages les plus vivants du passé chinois.

Visite des **Sources Thermales de Huaqing**, un endroit populaire et très apprécié depuis la dynastie Tang. Pendant des siècles les empereurs y venaient pour prendre des bains et apprécier la beauté du site. Vous

pourrez grimper la **Montagne Li**.

**Jours 10:** Xi'an-Chengdu (MU 3117 10:50—12:20)

Vol pour Chengdu. Ensuite route pour Le **Mont Qingchengshan**, une montagne sacrée taoïste à 65 km à l'ouest de Chengdu, culminant à 1600m, sillonnée de jolis sentiers bordés de ginkgos, de pruniers et de palmiers, dévoile une profusion de temples, des panoramas superbes et quantité de sites pittoresques. Hébergement sur le mont Qingchengshan et pratiques de Qigong.

**Jours 11:** Qingcheng shan - Chengdu

Pratique de Qigong matinale sur le Mont Qingchengshan. Visite des environs et enseignements taoïstes (philosophie et pratiques taoïstes).

**Jours 12 :** Retour à Chengdu. Visite du **Temple de Qingyang**, l'un des plus grands lieux sacrés taoïstes de Chine, c'est le plus vieux et le plus grand temple taoïste de l'ouest de la Chine. La légende dit qu'il est construit sur le lieu de naissance du fondateur du taoïsme laozhi. Pratiques de Qigong et enseignements taoïstes.

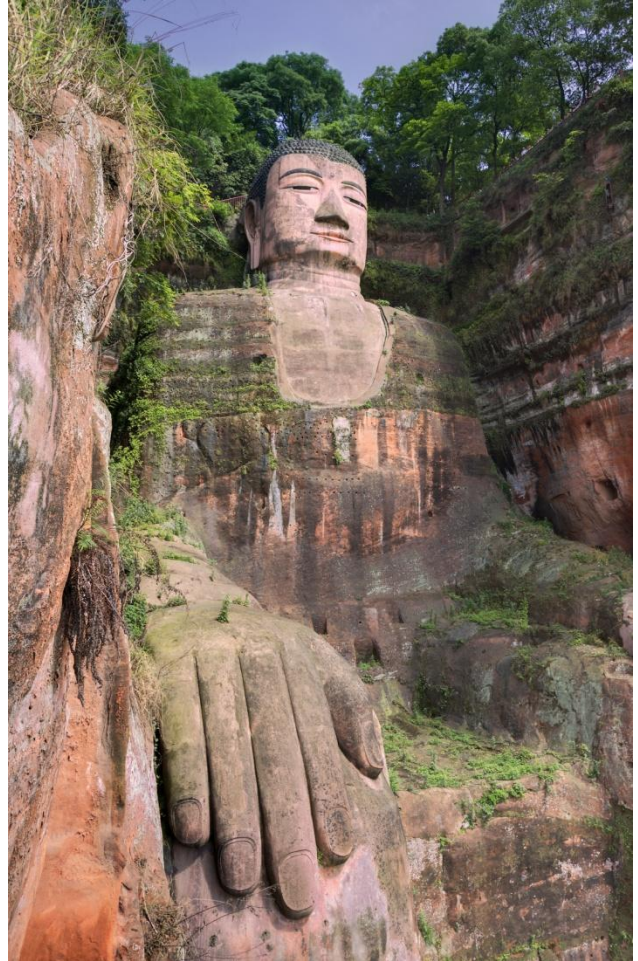
En soirée, spectacle de **l'Opéra de Sichuan**. Née il y a plus de 250 ans, cette forme d'opéra se distingue par des farces, des voix hautes, de l'acrobatie, des numéros de changement de face rapide et de crachement de feu.

**Jours 13 :** Route pour Leshan. Visite du **Grand Bouddha de Leshan**, taillé dans la roche à flanc de colline. Il est, avec ses 71 m de hauteur, le plus grand bouddha sculpté au monde. Le Grand Bouddha, assis, contemple les trois rivières tumultueuses qui se rejoignent à ses pieds.

Route au **Mont Emeishan** où vous passerez la nuit. Le Mont Emeishan est, pour les bouddhistes chinois, une des quatre montagnes sacrées. Il culmine à 3099 mètres. Le Mont Emei offre un paysage panoramique d'une spectaculaire beauté. Il revêt également une grande importance culturelle du fait de son rôle dans l'introduction du bouddhisme en Chine. Pratiques de Qigong sur la montagne.

**Jours 14 :** Pratique de Qigong sur le « Sommet d'or » du Mont Emei. Ensuite visite du **Temple Wannian**, du **Pavillon Qingyin** et du **Temple Baoguo**. Le temple Wannian fondé au 4<sup>e</sup> siècle, abrite le grand Bouddha de bronze haut de 7, 85 mètres. Le pavillon de Qingyin est constitué de pavillons, de tours et de plateformes du début du 6<sup>e</sup> siècle et le temple Baoguo fut érigé au début du 17<sup>e</sup> siècle. Souper dans un restaurant au pied du Mont Emeishan pour déguster la spécialité locale, le **Hot pot chinois**.

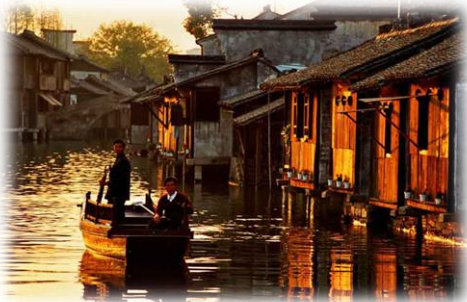
**Jours 15 :** Visite de la **Chaumière de Dufu**. Du Fu, 712-770, vécut sous la dynastie Tang, il est l'un des plus grands poètes de l'histoire chinoise considéré comme étant "le saint de la poésie". La Chaumière de DuFu, ancienne résidence du poète, contient de magnifiques jardins, des ruisseaux à l'eau cristalline et des arbres verdoyants. Le site est placé sous la protection de l'Etat en tant qu'héritage culturel depuis 1961. En soirée, vol pour Shanghai.



**Jours 16 :** La ville de Shanghai est la plus moderne de Chine, la modernité est particulièrement mise en valeur à travers son architecture, et la ville présente également de nombreux attraits touristiques et culturels. Visite du **Jardin de Yuyuan**, dessiné au XVI<sup>e</sup> siècle et restauré en 1956. Découverte du **Pavillon chinois de l'Expo Shanghai**. Visite de la vieille ville de Shanghai (**Cheng Huang Miao**). Et puis promenade sur **la Rue piétonne Nanjing**. Avec plus de 600 boutiques et magasins sur ses deux côtés, la rue est souvent appelée « Rue N°1 de Chine ».

**Jours 17 :** Route pour le village **Wuzhen**, petite ville de la province de Zhejiang, complètement entouré d'eau, établi plus de 600 ans avant J.C. Wuzhen est une cité lacustre qui s'est développée grâce à l'étendue de son réseau de voies maritimes et à son accès au Grand Canal. Visite du **Jardin de la Forêt du Lion**, construit en 1342, certaines de ses nombreuses roches aux formes très étranges présentes des lions. Ce site est inscrit au patrimoine de l'UNESCO depuis 2000. Visite du **Temple de Hanshan**, un temple bouddhiste historique charmant fondé il y a 1500 ans. Visite d'une **usine de fabrication de la soie**.

**Jours 18 :** Route pour Hangzhou, une des plus anciennes



capitales de la Chine. Selon des mots attribués à Chaoying, poète de la dynastie Yuan (1279-1368) : « Au ciel il y a le paradis, sur terre il y a Suzhou et Hangzhou ». Promenade en bateau sur le **Lac de l'Ouest**. Visite d'une ancienne rue nommée **Qinghefang**, située relativement près du lac de l'Ouest. Pour les touristes c'est le paradis: on y trouve les salons de thé et les pharmacies les plus célèbres de la

ville ! Il y a aussi de nombreux stands d'artisanat, des bazars et des spectacles de marionnettes. Pendant les week-ends, c'est souvent très encombré. Découverte d'une ancienne pharmacie nommée **Huqingyu**, établie en 1874, à la fin de la dynastie Qing. Ensuite visite du Village de **Meijiawu**. Son histoire remonte à plus de 600 ans. De nos jours, Meijiawu est devenu l'un des quatre lieux de référence pour la production du thé Longjing. Le village accueille 160 maisons de thé dans lesquelles les voyageurs peuvent en connaître un peu plus sur la culture et l'histoire de thé, mais aussi apprécier toutes les étapes d'une cérémonie chinoise du thé.

**Jours 19 :** Visite du **Temple Lingyin**, un temple bouddhiste situé au nord-ouest de Hangzhou. Le nom du temple est généralement traduit comme Temple de la retraite de l'âme. C'est un des temples bouddhistes les plus grands et les plus prospères de Chine. Route pour Shanghai. Visite de La **Tour de la Perle de l'Orient (l'extérieur)**, une construction symbolique pour les touristes à Shanghai.

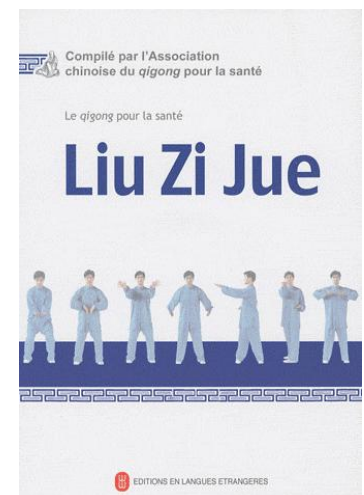
**Jours 20 :** Dîner à Shanghai et puis transfert à l'aéroport, vol de retour à Montréal.

À travers ce voyage vous apprendrez principalement la méthode de Qigong traditionnelle des 6 sons (*Liu Zi Jue*). On retrouve les premières références à cette technique de Qigong dans un texte de la Dynasties du Sud et du Nord (420—589), intitulé « Notes sur l'entretien de la santé et le prolongement de la vie » attribué à Tao Hong Jing 陶弘景 (452-536), premier représentant de la lignée taoïste de Maoshan et éminent médecin traditionnel chinois.

Cette forme de qigong est basée sur la respiration et la prononciation de sons précis. Ces sons, qui partagent une résonance particulière avec les organes internes, permettent de régulariser et harmoniser les énergies et fonctions vitales du corps.

La routine est accompagnée de mouvements lents, souples et gracieux qui aident à mobiliser l'énergie des organes, en plus d'exercer l'ensemble du corps, pour assouplir et fortifier celui-ci. Les enchaînements sont faciles à apprendre et accessibles à tous.

À cela, se rajoute des pratiques de Qigong variées ainsi que des enseignements théoriques et philosophiques sur la médecine chinoise, le taoïsme, le bouddhisme et autres sagesses de la Chine ancienne.



**Prix : 1800 Euro**

Supplément pour chambre en occupation simple de 520 Euro

Groupe de minimum 10 personnes. Si le nombre de personnes n'est pas suffisant, le voyage sera reporté à une date ultérieure.

**Nos prix comprennent :**

- Tous les transferts à destination (train et vols internes)
- 3 repas par jour durant le séjour (petits-déjeuners, dîners, soupers)
- Logement Hôtel 3 étoiles ou plus (occupation double)
- Toutes les visites, frais d'entrées et soirées spectacle mentionnées dans l'itinéraire
- Les services des guides touristiques francophones dans chaque ville visitée
- Services d'accompagnateurs pour l'ensemble du voyage de Montréal à Shanghai.
- Atelier, cours, et pratique de Qigong. Conférences.

**N'est pas inclus :**

- Billet d'avion international
- Visa d'entrée pour la Chine (environ 70\$)<sup>1</sup>
- Assurances (annulation, vie, accident, bagage et médico-hospitalière)
- Les boissons alcoolisées
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires pour les guides locaux et chauffeurs (En Chine, le salaire des guides locaux et des chauffeurs n'est pas élevé. À prévoir : environ 100\$ canadien pour tout le voyage.
- La variation possible du taux de change de RMB-CND
- Les suppléments pour personne en occupation simple

**CONDITIONS GÉNÉRALES****Pour réserver votre place:**

- Un montant de 300 Euro sera exigible au moment de votre réservation.
- 60 jours avant le départ: *paiement complet du billet d'avion et 50% de la portion terrestre.*
- 30 jours avant le départ: *paiement complet de la portion terrestre.*

**Annulation et remboursement :**

Si 90 jours et plus avant le jour du départ : *le montant du dépôt*

- Billet d'avion : *Selon la réglementation de la compagnie aérienne*
- Portion terrestre : *Si 60 ou moins jours avant le départ : 60% des frais*
- *30 jours avant le départ : 15% des frais*
- *Après le départ : aucun remboursement*

**Prix et garantie des prix :**

- Tout changement des taux de change et/ou les tarifs aériens ou autres fournisseurs et/ou les taxes d'aéroports ou autres, peut amener un changement dans le prix.
- Le prix indiqué est valable pour une occupation double par personne
- Un supplément est exigé pour une occupation simple

**Changement de la réservation et/ou correction de nom :**

Il est de la responsabilité du passager de donner son nom réel indiqué sur son passeport (nom et prénom) au moment de la réservation. Pour tout changement et/ou correction de nom à compter de 90 jours avant le jour du départ, des frais seront exigés (voir annulation)

**Documents requis :**

- Être en possession d'un passeport valide 6 mois suivant la date de retour au Canada.
- Avoir un VISA d'entrée pour la Chine

**Hôtel et service :**

- Les normes de qualité des hôtels sont établies en fonction des **critères et normes de qualité propre à la Chine** et peuvent différer des normes nord-américaines.

**Bagages :**

- Le nombre de bagages est limité à 1 valises (de taille réglementaire, poids maximum 23kg/valise) par passager. Un sac de voyage par personne est également autorisé comme bagage à main en accord avec les politiques en vigueur chez les transporteurs aériens. **Tout excès de bagages est à la charge du passager.**

**Visites et excursions :**

- Les visites et excursions indiquées dans l'itinéraire sont données à titre indicatif. Si des changements survenaient (fêtes tant civiles que religieuses, grèves, et/ou manifestations) nous remplacerons la visite par une autre similaire.

<sup>1</sup> Sujet à changement, selon les politiques décidés entre les gouvernements de la République Populaire de Chine et le Canada.