

Retraite de Qi Gong et méditation en Chine

Au Mont Jizu et à Dali (Yunnan)

Du 9 au 23 juillet 2018



Paysages enchanteurs, saveurs parfumées, traditions d'un autre temps ... Laissez-vous envoûter par la magie de Yunnan

Cette retraite de Qi Gong et méditation, ouverte à tous, est organisée par l'Institut La Grue Blanche, en partenariat avec des temples et monastères en Chine.

Programme prévisionnel

9 juillet : départ de Lyon ou de Paris. Vol direct Paris-Kunming.

10 juillet : arrivée à l'aéroport de Kunming, départ pour le Mont Jizu, haut lieu de pèlerinage. Un très grand Maître bouddhiste XU Yun du siècle dernier, après avoir atteint l'éveil, est venu au Mont Jizu et y a passé quinze ans. Nous séjournons dans un monastère connu pour la méditation marchée. Au programme : séminaire sur la méditation bouddhiste animé par des moines supérieurs, initiation aux différentes approches de la méditation y compris la méditation marchée.

14 juillet : promenade dans le Mont Jizu et voyage en car pour le vieux Dali en fin de journée.

15 - 21 juillet :

Séjour à Dali, pratique du Qi Gong et de la méditation avec HE Yan

Rencontres des Maîtres chinois spécialisés dans Yang Sheng

Visites du vieux Dali, shoppings, balades au marché

Visites des temples à la Montagne Cang Shan

Initiation à la calligraphie

Cérémonies et dégustation du thé

22 juillet : Pratique du Qi Gong et de la méditation le matin. Départ en début d'après-midi vers l'aéroport de Kunming

23 juillet : départ pour la France, fin du séjour

Yunnan et Dali en quelques mots

La province de Yunnan est connue pour la beauté de ses paysages et la concentration des minorités ethniques. Dali, capitale du Royaume Dali fondée par l'ethnie Bai pendant plusieurs centaines d'années, a su conserver son mode de vie traditionnel et son architecture magnifique.

A Dali, nous séjournerons dans un village de la minorité Bai et une partie de la retraite se déroulera dans le silence. Immergés et fusionnés dans la beauté des paysages permet de relâcher la tension, ouvrir le cœur, transformer le corps et la conscience avec des bonnes informations et de l'énergie positive.

Nous irons aussi pratiquer dans des temples où l'énergie spirituelle est chargée.

Vous inscrire

Veillez noter que pendant le séjour au temple du Mont Jizu, deux repas seront servis par jour (il est bien sûr possible de grignoter quelque chose si jamais c'est difficile pour vous de jeûner le soir). Les repas sont pris dans le silence.

Hébergement en chambre double sauf pendant le séjour au temple du Mont Jizu, nous serons logés aux dortoirs. Les femmes et les hommes ne seront pas logés au même endroit.

Prix net du séjour (pension complète, transports et visites sur place plus frais pédagogiques) 1600 euros (hors billets d'avion et visa).

A titre d'info, le groupe voyagera ensemble en réservant les vols suivants :

Itinéraire des vols :

Aller le 09/07 :

Lyon	10h25 / 11h35	Paris
Paris	14h50 / 07h40	Kunming le 10/07

Retour le 23/07 :

Kunming	00h55 / 06h50	Paris
Paris	10h20 / 11h30	Lyon

= **1076 euros TTC hors Assurances**

(+ 45 euros pour l'assurance Annulation seule ou + 53 euros pour l'assurance Multirisques)

Pour faire votre pré-inscription à ce voyage d'Etude : remplir la fiche d'inscription et l'envoyer svp par email le plus tôt possible à l'adresse suivante : 'secretariat@lagrueblanche.com'. La confirmation de votre demande vous sera envoyée par email avant mi-janvier 2018. Nous vous communiquerons en même temps les coordonnées bancaires (afin que vous puissiez verser l'acompte de 200 euros), ainsi que des informations sur les N° de vols et compagnies, etc.

Le nombre de places étant limité, il est recommandé de faire votre pré-inscription le plus tôt possible

Fiche d'Inscription à la Retraite de Qi Gong et méditation en Chine

Au Mont Jizu et à Dali (Yunnan) du 9 au 23 juillet 2018

Monsieur / Madame (entourez svp)

Nom et Prénom (comme indiqués sur votre passeport) _____

Date de naissance _____ N° de passeport _____

Adresse _____

Téléphone _____ Email _____

Profession _____

J'ai bien noté que le prix total du voyage d'étude est de 1600 euro net (hors prix des vols et frais des visas pour la Chine).

Je certifie que mon état de santé me permet de faire cette retraite de Qi Gong et méditation sans difficulté.

Date et signature :

Informations pratiques :

Altitude du Mont Jizu : 3240m ; **Altitude de Dali** : 2007 m

Température moyenne en juillet au Mont Jiju et à Dali: 23 °C

- **Décalage horaire** : +6h en été
- **Monnaie** Yuan. Novembre 2017, 1 € = 7.684 CNY
- **Formalités** Passeport français valide au moins 6 mois après la date de retour. Visa : obligatoire.

Visa pour la Chine : 60 euro/personne. Les personnes résidant en Rhône-Alpes et en Auvergne peuvent faire la demande au Consulat de Chine à Lyon (nous pouvons vous aider si vous le souhaitez). Pour ceux qui habitent dans d'autres régions de la France et pour déposer la demande de visa, il faudrait vous adresser à une agence de visa ou vous rendre directement à l'Ambassade de Chine à Paris ou au Consulat à Marseille. Délai d'obtention : une semaine en moyenne.

Service consulaire: du lundi au vendredi: 09 h 30 à 12 h 00

Coordonnées: 26, rue Louis Blanc, 69006 Lyon

Email: chinaconsul_lyon@mfa.gov.cn

Site: <http://lyon.consulatchine.org>
