

Séjour en CHINE ETE 2007

Nature, Arts Martiaux, Spiritualité

*Rencontre avec les grands maîtres
La Grande Muraille du désert de Gobi*



Accompagné par Mlle Ling Xia Zhou

Marcher sur les pas de *Marco-Polo*, suivre la *route de la soie*, découvrir les grottes de *Dunhuang*, rencontrer les minorités du « *Petit Tibet* », pratiquer avec les *Grands Maîtres*, apprendre à reconnaître les *plantes* nécessaires à la médecine chinoise, s'entretenir avec le *Grand Lama de Labrang*, ... quelques unes des nombreuses surprises que vous réserve ce voyage en Chine exceptionnel pour l'été 2007.



Vous vivrez la Chine des déserts, la Chine de l'intérieur, la Chine au quotidien, la Chine spirituelle au contact de MA Feng Tu, ZHANG Fei Peng, DUO Shi, YUAN LiMing, AN YuQin, tous maîtres reconnus dans leur discipline, tous issus de lignées de sages, de lettrés, de médecins.

Du 25 juillet au 14 août 2007
(21 jours / 20 nuits)
Le prix : 2900 €

LE PROGRAMME en détail

Mercredi 25/07

Départ pour Chengdu via Beijing à 19h10 depuis Paris Roissy CDG 1, vol Air China CA 934. Rendez-vous à **16h00 devant le comptoir d'Air China porte 12 pour l'enregistrement.**

Jeudi 26 /07 :

Arrivée à Beijing à 10h50, départ pour à 12h55, arrivée à Chengdu à 15h40. Dégustation de gastronomie du Sichuan, visite en bus de Chengdu, coeur historique de la Chine de l'ouest.

Soirée : spectacle de l'opéra de Sichuan, un des quatre genres d'opéra classique de la Chine.

Vendredi 27/07

Matinée : visite du village de **Jinsha**, capitale fabuleuse de l'ancien royaume des Chu, endormie pendant plus de trois millénaires sous la terre, et maintenant complètement mise à jour.

Après-midi : temple de Wu Hou, lieu saint dédié à l'empereur et au marquis Wu. Chaumière du poète Du Fu, «salle sacrée» de la poésie. Conférence sur l'influence de la poésie dans l'histoire chinoise par des lettrés. Dégustation d'une maison de Thé traditionnelle.

Soirée : initiation à la calligraphie chinoise.

Samedi 28 /07

Matin : **Emeishan**, l'une des quatre montagnes sacrées du bouddhisme. Plus de 150 temples et monastères y ont été bâtis au fil des siècles. Visite de Jingdingsi, à 3100 m d'altitude.

Après-midi : Initiation à la pratique du Qigong avec un maître taoïste de Wudang invité spécialement pour nous¹.

Soirée : pratique du Qigong pour l'équilibre du système digestif avec le maître taoïste de Wudang. Nuit dans la montagne.



Dimanche 29/07

Matin : Lever du soleil, pratique du Qigong des cinq animaux avec le maître taoïste.

Après-midi : Arrivé à **Qincheng Shan**, à 60 kilomètres d'Emeishan, merveille naturelle connue comme «l'endroit le plus tranquille sous le ciel », berceau du taoïsme.

Cérémonie d'accueil par le responsable de l'association du taoïsme de la Province de Sichuan et rencontre avec des maîtres de la montagne de QingCheng.

Installation dans le temple pour passer la nuit.

Soirée : méditation avec le maître taoïste de Wudang.



Lundi 30 /07

Matin : pratique du Qigong des cinq animaux avec le maître taoïste

Après-midi : pratique du Qigong avec le maître taoïste.

Soirée : Dîner et cérémonie de clôture.

Mardi 31 /07

Matin : vol pour **Dunhuang**, départ 11h 25 – arrivée 14 h 40.

Dunhuang, oasis paisible au coeur du désert, base de départ de la Route de la Soie du sud qui contournait l'infranchissable désert de Taklamakan. Sur les traces d'Ella Mailland ...

Après-midi : visite en ville et shopping,

Soirée : spectacle de danse du Bouddha, inspiré des Apsaras des grottes de Dunhuang.

¹ Les enseignement seront assurés par Mlle Lingxia ZHOU et les maîtres rencontrés. Ils seront adaptés selon le niveau et le besoin des participants.

Mercredi 01/08

Matin : visite du lac «croissant de la lune de sable chantant» dans le désert de **Gobi**, étonnant de pureté au pied d'une dune. Ce lac a inspiré une légende célèbre. Possibilité de promenade en chameau.



Après-midi : visite des **grottes de Mogao**, site exceptionnel sorti de 8 siècles d'oubli par le moine WANG Yuanlu en 1900. Vous contemplerez les témoignages de plus de dix siècles d'histoire chinoise consignés dans les sculptures et sur les fresques. Départ pour Jiayu Guan.
Soirée: Arrivée à **Jiayu Guan**, installation à l'hôtel.

Jeudi 02/08

Matin : la porte de Jiayu Guan, imposante forteresse qui marque l'extrémité de la Grande Muraille. Visite du mausolée Wei-Jin.
Après-midi : départ pour **Lanzhou**, carrefour de cultures, surnommée la ville d'or. Une tranche de la route de la Soie en autobus ...
Soirée : dîner d'accueil par Maître Zhang Feipeng et autour des responsable de l'association de Wushu de la province de Gansu.

Maître Zhang Fei Peng

Surnommé le roi du bâton en martiaux depuis l'enfance avec de MA Feng Tu et grand maître Il est reconnu en France et en entraîneurs en boxe Tongbei, pour la police.
Il a remporté 4 fois les médailles d'or.



Chine, il pratique les arts son père, grand médecin, élève de l'école Tong Bei.
Chine comme un des meilleurs pour les particuliers comme championnats nationaux et 48

Vendredi 03/08

Matin : Cérémonie d'accueil par les maîtres et des responsables de l'association des arts martiaux de la province de Gansu ainsi des responsables de l'université du droit de Gansu, suivie d'une démonstration d'arts martiaux.

Midi : dégustation de pâtes au bouillon du boeuf, une spécialité succulente de Lanzhou qui est aussi la capitale des pâtes.

Après-midi : Initiation à la pratique du bâton avec Maître ZHANG.



Soir : conférence sur l'utilisation des plantes médicinales dans la cuisine chinoise donnée par Mme. Yu Qin.



Maître An Yuqin

Grand médecin, spécialisée dans la médecine par les plantes, elle est réputée pour sa grande connaissance en pharmacopée et il arrive même que des médecins l'invitent pour expertiser une plante peu connue. Elle est aussi spécialiste en qigong bouddhique.

Samedi 04/08

Matin : rencontre avec le grand **lama DUO Shi**, qui nous fera une conférence sur la philosophie tibétaine.

Midi : déjeuner au bord du Fleuve Jaune.

Après-midi: pratique au bord du Fleuve Jaune avec Maître ZHANG.

Soir : sortie en ville, puis initiation du massage traditionnel des pieds.

Grand Lama Duo Shi



Grand lama tibétain spirituel, 6^{ème} réincarnation du bouddha vivant du monastère DuoShi, il a écrit plusieurs livres sur le bouddhisme tibétain. Il est enseignant à l'université des minorités du nord-ouest. Ses œuvres sont très influencées en Chine par sa profonde sagesse sur la culture tibétaine et chinoise.

Dimanche 05/08

Matin : Départ de Lanzhou pour **Tianshui** en car, visite du vieux centre, Tianshui est une ville réputée pour ses lettrés, notamment le grand poète Li Po (Li Bai, auteur de plus de 1000 poèmes) de la dynastie Tang, âge d'or de la Chine, et un des berceaux de la civilisation chinoise.

Midi : Dégustation de cuisine locale.

Après-midi : visite de la montagne **Maiji Shan** qui possède 248 grottes bouddhiques, plus de 7200 statues sculptées pendant dix dynasties, 1300m² de fresques, une des 4 plus précieuses et complexes

grotte de chine. On surnomme ce lieu le « musée de la sculpture ». Départ pour Wu shan.
Soirée : Installation dans un hôtel situé dans une station thermale au coeur de la montagne (piscine dans les sources chaudes naturelles de la station).

Maître Zhang Hongmou

Disciple reconnu de Maître MA Fengtu, il est directeur général du centre de Wushu de Wu Shan. Il dirige un hôpital de médecine traditionnelle chinoise. Ses élèves ont remporté plusieurs compétitions nationales et internationales.

Lundi 06/08

Matin : Cérémonie d'accueil par Maître Zhang Hongmou et le maire de la ville, suivi d'une démonstration d'arts martiaux par les pratiquants locaux.

Après-midi : Initiation à la pratique Tongbei avec Maître Zhang Hongmou.

Soirée : Dégustation de gibier accompagné de légumes sauvages avec les maîtres.

Mardi 07/08

Matin : Pratique avec Maître ZHANG fei peng de boxe Tongbei.

Après-midi : Visite de la vieille montagne sacrée Shui Lian Dong (grottes du rideau de l'eau), lieu unique en Asie, rempli de légendes. Découverte de ses sculptures monumentales taillées dans la pierre. Conférence sur la médecine chinoise par Maître Zhang Hongmou.

Soir : Pratique de la calligraphie avec Maître Zhang Hongmou et les sages.

Mercredi 08/08

Matin : Pratique de Qi Gong pour nourrir à l'intérieur par Maître Zhang Hongmou.

Après-midi : Pratique et révision globale du travail avec Maître Zhang.

Soir : Dîner et cérémonie de clôture.

Jeudi 09/08

Matin : Départ pour **Xiahe**, traversée de la région musulmane de **Linxia**.

Midi : dégustation de cuisine locale

Après-midi : arrivée à **Xiahe**, accueil par les moines du Grand Lama de Labrang

Soir : Dîner tibétain dans la nature, à Sanke, danse et chants autour du feu.

Vendredi 10/08

Matin : Visite du monastère de **Labrang** en compagnie des moines. Haut lieu du bouddhisme tibétain, plus grande lamaserie en dehors du Tibet, ce monastère est composé de 10 000 salles et habité de 2000 moines en permanence. La bibliothèque contient plus de 60 000 ouvrages tibétains relatifs à la philosophie, la médecine, la poésie, la religion, les mathématiques et l'histoire des sutras secrets. Son architecture unique en fait un haut lieu de spiritualité et d'énergie.

Midi : Promenade-shopping dans la vieille ville de Xiahe.

Après-midi : Promenade en vélo, à pied ou à cheval dans la prairie.

Soir : Temps libre

Samedi 11/08

Matin : Entraînement avec Mlle Zhou Ling xia en montagne afin de capter les énergies et chercher l'harmonie avec la Nature.

Midi : Déjeuner d'adieu et rencontre exceptionnelle avec le grand Lama et ses moines

Après-midi : Retour à Lanzhou



Soir : Dîner d'adieu avec des maîtres de Lanzhou.

Samedi 12/08

Matin : Départ (tôt) pour **Beijing**

Après-midi : Visite dans le vieux marché **Liu li chang**, reste le lieu idéal pour le matériel de calligraphie, le papier, cahiers et livres à reliure traditionnelle. Dégustation d'une maison de Thé typique Pékinoise.

Soir : Dîner gastronomique dans un restaurant authentique de Beijing

Dimanche 13/08

Matin : Visite de la **Cité Interdite**, puis promenade à **Wang fu jing**, la principale avenue commerçante de Beijing

Midi : Dondue pékinoise

Après-midi : Visite **Pan Jia Yuan**, le plus grand marché des puces de Beijing.

Soir : Marché de nuit

Lundi 14/08

Matin: Départ de **Beijing** pour Paris vers 12h35 par le vol CA933. Arrivée prévue à **ROISSY CDG1 vers 17h30**