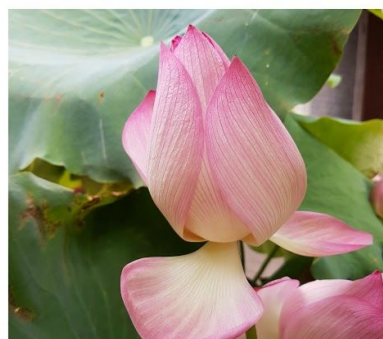


Voyage en Chine Été 2018

À la rencontre du taoïsme et du bouddhisme Zen

Un voyage initiatique aux sources du Tai-chi et du Qigong



Du 18 juillet au 6 août 2018

Présentation

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'esprit de la Chine et de son peuple, tout en apprivoisant des techniques de Qigong bénéfiques pour 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, l'Association les Temps du Corps de Paris et l'agence de voyage Espace Select.

Vous serez 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. Des guides locaux francophones seront également présent vous faire découvrir leur magnifique pays d'origine.



Séjours au Mont Jiuhuashan

Symposium international sur la culture du Tai-Chi et le Jianshen Qigong

Les 27 et 28 juillet nous aurons la chance de participer à la conférence internationale sur la Culture du Tai-chi et le Jianshen Qigong. Cet événement d'envergure est organisé par l'Association Les Temps Du Corps de Paris en collaboration avec l'Association Internationale de Jianshen Qigong.

Lors du symposium, les participants auront l'occasion d'assister à des cours des conférences données par les plus grandes sommités dans le domaine.

Parmi les conférenciers et professeurs invités au symposium, vous retrouverez:

Monsieur Zhang Ming Liang

Docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise, spécialiste du Yang Sheng et des Qi Gong Santé, il est expert auprès de l'Association Nationale de l'administration du Qi Gong santé, membre d'honneur de l'association mondiale de Qi Gong thérapeutique et professeur à l'Université de MTC de Pékin. Il réside principalement dans l'École de l'alchimie taoïste du Mont EMEI, où il approfondit le lien entre taoïsme, bouddhisme chan, Qi Gong et médecine traditionnelle chinoise.

Monsieur Yu Ding Hai

Responsable des recherches scientifiques en Qi Gong et Tai Ji Quan à l'université d'Education Physique de Shanghai, expert renommé de Qi Gong et d'Arts Martiaux internes, maître de thèse de doctorants en Arts Traditionnels à l'université de Shanghai.

Monsieur Liu Shui Bin

Maître renommé des arts martiaux de l'école de Qing Cheng, il fait partie des dix maîtres d'arts martiaux les plus connus de Chine. Les Temps du Corps collaborent depuis 10 ans avec son école à Qing Cheng Shan.

Madame Kewen

Après des études de médecine chinoise à l'Institut de médecine chinoise de Yunnan, **Ke Wen**, se tourne vers la technique du Qigong qu'elle enseigne depuis plus de 20 ans. Véritable pont entre la France et la Chine, elle a permis l'introduction et la diffusion des méthodes du Qigong en France, notamment au sein du Centre de culture chinoise "Les temps du Corps". Cet établissement joue un rôle essentiel pour la diffusion du Qigong et de la culture chinoise en France, en lien étroit avec les principaux instituts de Qigong en Chine.

Le Mont Jiuhua

Surnommée la montagne des neuf splendeurs, Jiuhua Shan est l'une des quatre montagnes sacrées bouddhistes de Chine. Le mont se trouve dans la province de l'Anhui, bordé par le fleuve Yangtsé au nord et face aux Montagnes Jaunes au sud. Après l'introduction du bouddhisme au Vème siècle, Jiuhua Shan devint très vite une importante destination de pèlerinage. Le fondateur du premier temple, Jin Qiaojue, est considéré comme une incarnation du bodhisattva Ksitigarbha (Dizangwang), car son corps ne se serait pas dégradé après sa mort. Sa momie naturelle fut longtemps conservée sur le mont. Jiuhua Shan a ainsi joué un rôle important dans la popularité croissante de Ksitigarbha en Chine. De nos jours, il est encore possible de voir plusieurs momies de moine plus récentes sur le mont Jiuhua. Près de trois cents temples y ont été construits pour héberger des milliers de moines et nonnes dans leurs rituels et pratiques bouddhiques. Aujourd'hui, environ 450 moines et nonnes occupent plus de 70 monastères et temples de la montagne en perpétuant la tradition bouddhiste chinoise. Depuis son ouverture au public en 1979, le mont Jiuhua jouit d'une forte réputation dans tout le Sud de l'Asie.

Itinéraire

Jours 1 (18 juillet) : Départ en matinée pour Beijing de l'aéroport P- E Trudeau.

Jours 2 (19 juillet): Arrivé à Beijing en après-midi. Transfert à votre hôtel 3 étoiles ou supérieur.

Jours 3 (20 juillet) : 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. 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. Repas de bienvenue dans un restaurant de renom, le Quanjudu fondé en 1864, avec au menu, la dégustation d'une spécialité Pékinoise : Le canard laqué.

Jours 4 (21 juillet) : 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. 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.

Jours 5 (22 juillet) : 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 le Mont Jiuhua. Arrivée au Mont Jiuhua, l'une des quatre montagnes sacrées bouddhiste de Chine. Situé dans la province de l'Anhui, il comporte 99 sommets, et est célèbre pour ses paysages et ses temples anciens.

Jours 6 (23 juillet) : Visite du temple Roushen, temple dédié au bouddha Dizang (Kshitigarbha). En après-midi, visite du Palais de Baisui (*Baisuigong*), un temple taoïste

perché sur le sommet de la pointe Est. Initialement nommé temple de la cueillette d'étoiles (Zai Xing An). Logement sur le mont.

Jours 7 (24 juillet) : Pratique matinale avec Ke Wen. Visite du magnifique Temple Dajue où nous assisterons à une conférence: "le bouddhisme Zen et le Qigong" donnée par le maître Zongxue. Après-midi: Visites des plus beaux sites naturels du Mont Jiuhua, le pin du phoenix et le village des bonzesses. Logement sur le mont.

Jours 8 (25 juillet): Pratique matinale avec Ke Wen. Visites des sites naturels de Jiuhua, le pic de Tiantai. En après-midi, visite de l'école bouddhiste du mont Jiuhua. Logement au pied des Montagnes; conférence sur le thème "les échanges culturels de la pratique du zen en Chine et en Occident".

Jours 9 (26 juillet): Pratique matinale avec Ke Wen. Temps libre pour pratique ou visites. Réception d'accueil pour le symposium.

Jours 10 (27 juillet): Symposium sur la Culture du Tai-chi et le Jianshen Qigong au Mont Jiuhua. (voir programme)

Jours 11 (28 juillet): Symposium sur la Culture du Tai-chi et le Jianshen Qigong au Mont Jiuhua. (voir programme)

Jours 12 (29 juillet): Enseignements de Qigong de santé et Taiji.

Départ pour les Monts Huangshan (Monts Jaunes). En route pour les Monts Huangshan, l'une des cinq montagnes sacrées, connue ses formations rocheuses, ses arbres et sa mer de nuages. Elle a été inscrite par l'Unesco dans le patrimoine naturel mondial.

Jours 13 (30 juillet) : Huangshan - Montée sur les Monts Huangshan avec une partie de l'ascension en téléphérique. Explorer la montagne avec les Pics de Tiandu et de Yupinglou et profiter des superbes paysages. Ensuite, excursion au Pic Guangming, au Rocher Volant et au Pavillon Paiyun.

Jours 14 (31 juillet) : Huangshan - Visites, cours et activités culturelles au Centre de Tai-chi de la nature

Jours 15 (1 août) : Huangshan - Cours et activités culturelles au Centre de Tai-chi de la nature. Départ pour Shanghai

Jours 16 (2 août): 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 17 (3 août): 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 présentent 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.

Jours 18 (4 août): Transfert à Suzhou, une grande ville du

cours inférieur du Yangzi Jiang, connu pour ses canaux, ses ponts, ses pagodes et ses magnifiques jardins. Ces jardins ont été conçus et possédés par de riches familles et empereurs il y a des centaines d'années, et sont un endroit agréable où se promener par beau temps. Suzhou est également un grand centre de production et de fabrication de la soie, et une visite d'une usine de soie offre un aperçu intéressant et éducatif de cette industrie du textile chinoise. Suzhou est classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Visite d'une usine de fabrication de la soie.

Jours 19 (5 août): 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^e 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 ». 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 (6 août): Dîner à Shanghai et puis transfert à l'aéroport, vol de retour à Montréal.

Programme du symposium international sur la culture Taiji et le Qi Gong de santé

	Heure	Activité	Personnes
26			
	19h00-20h30	Dîner d'accueil	Invités et participants
27	Heure	Activité	Personnes
	08h30-09h30	Cérémonie d'ouverture	
	09h30-09h40	Spectacle : Chan - Qi - Taiji	Ke Wen et élèves TDC
	09h40-10h20	Pratique de la posture de l'arbre	Yang Bailong
	10h30-12h00	Conférence et partage autour du Chan et de la culture chinoise	Lou Yulie, Qu Limin, Zong Xue
	12h00-14h00	Déjeuner et pause	
	14h00-16h30	Table ronde – 1 Le Taiji, le Qigong et le renouveau de la culture chinoise - Le Taiji le Qigong de santé et la santé en Chine - Le Qigong de santé et l'enseignement supérieur - Le Taiji, le Qigong de santé et le développement international de la culture chinoise	Tous les conférenciers
	16h30-16h45	Pause	
	16h45-18h00	Table ronde – 2 Questions-réponses et échange avec les participants	Tous les conférenciers et participants
	19h20-20h30	Dîner	
28	Heure	Activité	Personnes
	09h00-12h00	Conférence et partage Yu Gongbao : La pensée du Taiji et le Yangsheng chinois Ke Wen : L'élévation de l'esprit dans l'état d'unité du Ciel et de l'homme : les 12 brocards de soie Zhang Mingliang : L'art du daoyin des 5 organes en médecine chinoise ; les 6 sons	Ke Wen, Yu Gongbao, Zhang Mingliang
	12h00-14h00	Déjeuner et pause	
	14h00-17h00	Echange sur le Taiji et le Qigong de santé Présentation de mémoires de participants sélectionnés et commentaires des maîtres	Yu Dinghai, Shi Aiqiao, Fu Qingquan, Mei Mosheng, Ke Wen et les participants
	17h20-18h30	Dîner de gala	
19h00-21h00	Soirée et spectacle de Taiji et souffle rythmique		

Prix : 3295\$ Places limitées!

Supplément pour chambre en occupation simple de 695\$.

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 l'arrivée jusqu'au départ (portion terrestre).
- Inclut les frais de carte de crédit (3%)
- Cotisation pour le Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages (FICAV)
- Atelier, cours, et pratique de Qigong. Conférences.
- Le symposium ; les cadeaux souvenirs ; le t-shirt du symposium.
- Service bilingue chinois-français, accès à l'auditorium, les échanges culturels, les cours de Ke Wen.

N'est pas inclus :

- Billet International Montréal-Beijing, Shanghai-Montreal.
- Visa d'entrée pour la Chine (environ 80\$)
- 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. Prévoir environ 100\$ CAN 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 **950\$** sera exigible au moment de votre réservation pour confirmer votre inscription et réserver votre place.
- *60 jours avant le départ: paiement complet du billet d'avion et 100% de la portion terrestre. (non remboursable)*

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*
- *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
- 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.

ESPACE SÉLECT

2459, Notre-Dame Ouest
Montréal, Québec
H3J 1N6 Canada

Téléphone : 514.613.6040

Sans frais : 866.994.2080

Courriel: info@espaceselect.com