

du 16 AU 30 AVRIL et du 2 au 16 AOÛT 2012

STAGE

QIGONG - TAIJIQUAN

et Massage TUINA

Au cœur du Yunnan,
CHINE

conception & impression © CopyRight MDM - Janvier 2012 - Ne pas jeter sur la voie publique



2450 €

Hébergement,
stage et excursions

PORTES OUVERTES LE 11 FÉVRIER ET LE 12 MAI À 18H00
à Chine & Santé - 25, Av. du Sablar 40100 DAX

ORGANISATION
 **Chine & Santé**

<http://chineetsante.free.fr>
06 11 85 18 26

Programme de votre Séjour au Yunnan

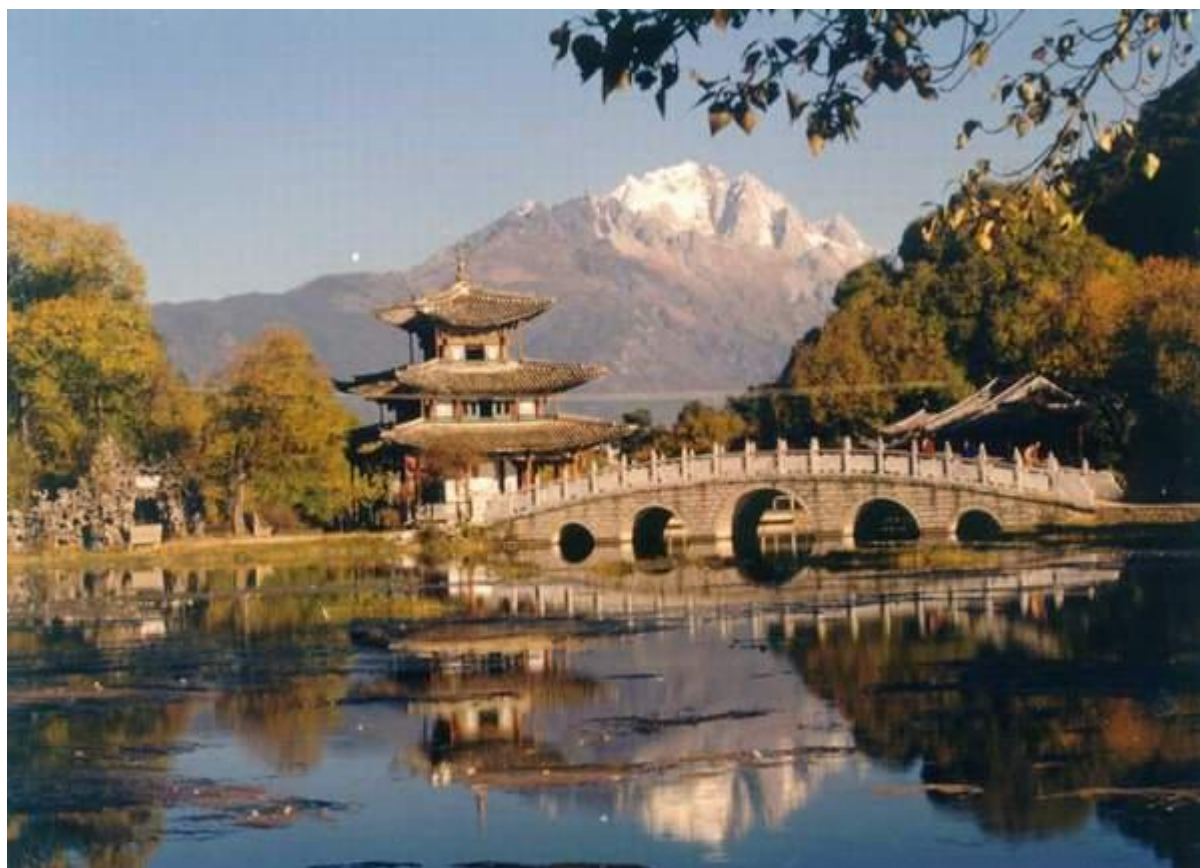
Nous avons sélectionné pour vous

- ***les plus beaux sites,***
- ***des hôtels confortables, quelques uns typiques des constructions traditionnelles où se marient marbre et boiseries, portes sculptées et patios arborés (Dali et Lijiang)***
- ***une restauration adaptée: en concertation avec vous, la question de l'alimentation étant parfois délicate en terrain étranger, nous choisirons celle qui vous réussira le mieux courant du séjour, typiquement chinoise ou tantôt plus occidentale.***
- ***une initiation au massage chinois auprès de l'équipe médicale de l'hôpital de Kunming afin de vous aider à comprendre et pratiquer les techniques de soins des affections courantes et celles qui renforcent la vitalité***
- ***quelques sorties spectacles pour vous faire apprécier la culture chinoise (art et religion)***
- ***tous nos déplacements sont faits en mini- bus privé.***

J1	Arrivée Kunming	Visite du quartier de Cuihou (lac vert) avec son parc
J2	Kunming	M : Pratique Qigong- A-M: visite de l'hôpital- visite de la ville
J3	Kunming	M : Pratique du massage - A-M: visite du temple taoïste avec pratique QG dans le parc
J4	Kunming	Matin: Pratique du Qigong- A-M: Montagne de l'ouest - Temple de la porte du Dragon (en téléphérique) - Temple Yuantong -
J5	Kunming -Shiling	M: Pratique massage – A-M: départ forêt de pierre- hôtel dans le parc
J6	Shiling- Kunming	Pratique Qigong -Visite Shiling- retour Kunming
J7	Dali	Départ Dali- pratique du QG à l'hôtel- visite de la ville
J8	Dali	M: pratique du massage à l'institut du Tuina - A-M: tour du lac en bateau privé- visite de l'île Puto
J9	Dali	Visite spectacle et dégustation à l' Habitation de Bai à Xizhou - Thé à trois phases – visite des trois pagodes
J10	Départ pour Lijiang	Arrivée: Visite de la vieille ville et du temple.
J11	Lijiang	Pratique et excursion au parc de l'Etang du dragon noir- Soirée Naxi : spectacle de musique traditionnelle
J12	Lijiang	Balade matinale à vélo au Village de Longquan et Suhe – colline du lion - retour direct Kunming (9h) après déjeuner
J13	Kunming	Journée libre pour les emplettes- soirée dîner spectacle
J14	Départ de Kunming	Dernière pratique du Qigong au parc du lac vert

Merci de ne pas prendre ce programme au pied de la lettre, ou même du chiffre jour: en effet, lorsque vous voyagez dans des pays comme l'Asie, les déplacements prévus tel jour, suite à une intempérie possible dans telle zone, qui provoque une déviation temporaire, une panne de véhicule, une réservation déplacée ou annulée pour des raisons pas toujours dévoilées par les autorités chinoises, il se peut que nous soyons retenus un jour de plus quelque part, ou que la pratique et sortie prévue soient décalés. Lâcher prise avec les horaires, parfois rigides alors que

la vie réserve des imprévus qu'il faut savoir accepter avec ...sérénité, esprit d'adaptation sont des qualités requises quand on voyage... voici aussi la plus belle : la confiance ...en vous (vous méritez de vous réjouir de vos vacances et vous en profiterez pleinement) et en vos organisateurs qui connaissent la Chine, sont rôdés à ce parcours, qu'ils ont à coeur de vous faire découvrir.



LE PRIX DU SEJOUR: 2450 euros, inclut

le billet d'avion

les stages tuina et qigong

les déplacements en bus privé

l'hébergement et la restauration (sans les boissons alcoolisées)

les spectacles

le prix des entrées dans les différents sites