

A LA DECOUVERTE DES MONTAGNES SACREES TAOISTES

QING CHENG SHAN - WUDANG SHAN
CHENGDU



Voyage culturel avec KE Wen
16 avril - 1^{er} mai 2016

Prix : 2900 €

Les deux plus importantes montagnes sacrées en Chine

QING CHENG SHAN

Elle est considérée comme la "montagne la plus calme sous le ciel". Littéralement « les monts de la verte ville », Qing Cheng Shan est un lieu où partout affleure la vigueur régénératrice du Qi naturel. Le parcourir à pied, y passer la nuit dans un temple taoïste, pratiquer à l'ombre d'un banyan de plus de mille ans, méditer dans la calme pureté du silence de l'aube. Pratique quotidienne assurée par Ke Wen et Liu Shui Bin.

WU DANG SHAN

Sanctuaire millénaire des arts martiaux internes et du taoïsme énergétique, les monts Wu Dang sont le grand lieu de pèlerinage de tous les pratiquants de Tai Ji Quan, et de Qi Gong. Nous y séjournons une semaine entière entre pratique matinale sous la conduite de Ke Wen et Qing Feng Zi, et visite des magnifiques temples à flanc de montagne dans une ambiance vivifiante de la nature et de la culture taoïste.

CHENGDU

La ville la plus renommée de Chine pour son art de vivre. Fondée au IIIe siècle avant J-C, la capitale de l'ancien royaume de Shu est aujourd'hui une grande cité moderne qui a su conserver ses traditions d'accueil, d'aisance et de vie à travers ses jardins, temples et monastères ses salons de thé.

SAMEDI 16 AVRIL 2016

Rendez-vous à 10:00 à l'aéroport de Roissy Charles De Gaulle – Terminal pour l'enregistrement sur le vol n° CA 458 pour Chengdu. Décollage à 13:15.

DIMANCHE 17 AVRIL 2016

Atterrissage à Chengdu à 6:00.
Installation à la montagne Qing Cheng Shan.
Pratique du Qi Gong et de la méditation avec Ke Wen.



**Circuit de 16 jours au départ de Paris
16 jours et 14 nuits sur place
Prix du séjour : 2.900 €**

Avec Ke Wen, qui animera les pratiques de Qi Gong. Ke Wen est fondatrice et directrice des Temps du Corps depuis 20 ans.



A QING CHENG SHAN

C'est le lieu de naissance du taoïsme en Chine. Peu connue hors de la Chine, car mise à l'écart pendant la révolution culturelle, elle retrouve aujourd'hui sa place parmi les lieux exceptionnels de la culture chinoise. À la fin de la dynastie des Han de l'est (IIe siècle après J.-C.), ZHANG DAO LIN, fondateur du courant religieux taoïste, a commencé à divulguer son enseignement dans cette montagne. Dès lors et jusqu'à la dynastie des Tang (VIIe siècle), le taoïsme s'est développé dans toute la Chine, atteignant son apogée sous les Tang.

Le nom de ce lieu QING CHENG SHAN « La Montagne de la Verte Ville », vient de l'environnement exceptionnel de cette montagne, où se côtoient des arbres rares qui constituent une frontière naturelle isolant la montagne du reste du monde. Réputée comme « premier lieu de la tranquillité sous le ciel », la montagne Qing Cheng reflète tout l'éclat du taoïsme dans la Chine ancienne. On y trouve de nombreux temples et grottes taoïstes, où les moines ont pratiqué pendant des siècles jusqu'à aujourd'hui. À l'heure actuelle y vivent une centaine de moines.

Nous pourrions admirer JIAN FU GONG (« Palais de la construction du bonheur. »), construit sous les Tang ; les grottes du Maître Céleste, où sont nés les premiers rituels taoïstes ; SHANG QING GONG (« Palais de la pureté suprême »), construit au Xe siècle sous la dynastie des Jing. Ce palais conserve le texte original, gravé sur bois, du Tao Te King de Lao Zi, le fondateur spirituel du Taoïsme. C'est le lieu le plus élevé de la montagne, à 1 200 mètres. De là, on peut contempler le lever du soleil sur la mer de nuages et la lampe sacrée.

Durant 5 jours, nous pénétrerons dans l'art de vivre chinois : gastronomie, peinture, poésie.



KE Wen, Maître TAN CHENG QING, Maître LIU Shui Bin

LUNDI 18 AVRIL 2016

Matin : montée au sommet de la montagne Shang Qing Gong où se trouve le « Temple de la pureté suprême », sanctuaire principal habité par une importante communauté de moines taoïstes.

Visite et pratique au sommet de la montagne à l'Institut des Arts martiaux de Qing Cheng. Nuit dans un temple.

MARDI 19 AVRIL 2016

Pratique matinale lors de la 1^{ère} prière des moines taoïstes (5:30) accompagnée de rituels taoïstes, pour s'emplir de la bonne énergie de la montagne. Une expérience unique à vivre !

Visite du « Temple des grottes célestes ». Un lieu spirituel énergétique et puissant qui est l'âme de cette montagne.

Nuit au temple de la Grotte céleste.



Atelier de peinture Maître TAN CHENG QING

MERCREDI 20 AVRIL 2016

Après le petit-déjeuner descente à l'hôtel et temps libre.
Départ pour Dujiangyan pour visiter le site de l'ouvrage hydraulique du Préfet Li Bing (3^{ème} siècle de notre ère), inscrit au patrimoine de l'humanité de l'UNESCO.
Arrivée à Chengdu et installation à l'hôtel.

JEUDI 21 AVRIL 2016

Visite de la chaumière du poète Du Fu, l'un des plus fameux poètes de la Chine ancienne, qui vécut à l'époque de la dynastie des Tang. Le mémorial du poète se situe dans un très grand parc qui s'étend le long des berges de la rivière Huanhua. La végétation et les édifices confèrent à ce lieu une atmosphère de solennité, de beauté et de grâce.



Qing Yang Gong

Conférence dans une maison de thé raffinée avec le professeur Ma Lie Guang, professeur très réputé sur la culture du Yang Sheng.

VENDREDI 22 AVRIL 2016

Visite du temple taoïste Qing Yang Gong et pratique.
Départ à 18:30 de Chengdu pour Shiyan par le train de nuit n° K 284.



Pratique avec Liu Shui Bin et Ke Wen à Qin Yang Gong

A WU DANG SHAN

Berceau des arts martiaux internes, la montagne Wu Dang est une des plus renommées parmi les montagnes sacrées taoïstes. Le proverbe chinois dit : « Le Tai Ji Quan sous le ciel vient de la montagne Wu Dang ».

Nous y resterons une semaine durant. Le matin par la pratique, l'après-midi par des visites, nous pénétrons l'ambiance unique de ce lieu baigné de sérénité vivifiante.

La qualité de l'air qu'on y respire, la douceur des chants d'oiseau qu'on y entend, la saveur du thé qu'on y récolte, la continuité de la tradition taoïste qu'on y enseigne, ne sont pas les seules raisons qui ont motivé l'inscription des monts Wu Dang au patrimoine de l'humanité. Il y a aussi ce collier de temples qui ont fleuri tout au long du site, depuis la vallée de la rivière de l'Épée jusqu'au sommet du « Pic Doré » constituant un ensemble unique de chef-d'œuvres taoïstes architecturaux et artistiques s'étalant sur une durée d'un millénaire.

Chaque matin, Madame Ke Wen assurera l'enseignement et nous permettra de rencontrer et de bénéficier des savoirs des différents maîtres.



Wudang shan

SAMEDI 23 AVRIL 2016

Arrivée à Shiyan à 9:02. Puis nous prendrons un bus de Shiyan à Wu Dang Shan (2h). Installation à l'hôtel.
Après-midi : pratique de Qi Gong avec Ke Wen.

DIMANCHE 24 AVRIL 2016

Matin : pratique de Qi Gong avec Ke Wen.
Après-midi : visite du «Temple des nuages pourpres».



Construit en 1413, c'est l'ensemble d'édifices le plus important et le mieux conservé de la région. Il se compose de 800 halls et pavillons, répartis autour de cours, sur des terrasses à différentes hauteurs. Les murs sont rouges et les toits aux tuiles vernissées bleues, vert et or, qui symbolisent harmonie et puissance impériale. Quelques scènes du film «Tigres et dragons» y ont été tournées.



Temple des nuages pourpres

LUNDI 25 AVRIL 2016

Matin : pratique de Qi Gong avec Ke Wen et Qing Feng Zi.
Après-midi : temps libre.
Nuit à l'hôtel Qiong Tai.

MARDI 26 AVRIL 2016

Matin : pratique de Qi Gong avec Ke Wen et Qing Feng Zi.
Après-midi : visite du temple « Palais du rocher du sud » (Nan Yan Gong).



Nan Yan Gong

Le Nanyangong, temple du Rocher du Sud, est l'un des sites les plus connus de Wudang shan. Il a été construit à flanc de montagne sous la dynastie Yuan (1314). A l'intérieur, cinq cents fonctionnaires défunts sont représentés par des statues taillées dans la pierre.
Devant le temple, se trouve un brûle-parfum reposant sur un pilier haut de 2,9 m, sculpté en forme de dragon. Y faire brûler de l'encens porte bonheur.
Neuf escaliers de cent vingt marches conduisent au sommet le mont Tianzhu. A l'extérieur de la porte Sud s'élève le Taihegong, temple de l'Harmonie universelle, construit en 1416.

MERCREDI 27 AVRIL 2016

Départ pour le « Temple du sommet doré » (Jin Ding), que l'on atteint grâce à un spectaculaire téléphérique. Pique-nique près du temple.

Après-midi : visite de l'école des arts martiaux de maître Yuan Li Min qui se trouve au milieu d'un jardin de thé. Dégustation et art du thé



Ce temple est destiné à l'usage exclusif de l'empereur. La structure du Temple d'Or est parfaite.

Jin Ding le « Sommet d'or », se trouve sur le pic de la colonne Céleste, le plus haut de la montagne WUDANG, dont l'altitude atteint 1612 m. Jin Ding se divise en 2 parties : la Cité Pourpre Interdite et le Temple d'Or.

La Cité Pourpre Interdite a été construite en 1419 selon la forme traditionnelle du paradis chinois. Tout est construit en pierre noire et sculpté ; chaque pierre pesant plus de 500 kg.

Il existe 4 portes célestes autour de la cité : est-sud-ouest et nord. Cette cité a été édiflée sur une falaise et sur des rochers suspendus : étonnante technique de construction.

Le Temple d'Or a été entièrement construit en bronze et recouvert d'or. Il date de 1416. C'est la plus grande construction de la société féodale (dynastie des Ming).



Tai Zi Po

JEUDI 28 AVRIL 2016

Matin : pratique de Qi Gong avec Ke Wen et Qing Feng Zi.
Après-midi : visite du temple « Tai Zi Po », le « Temple du prince ».

VENDREDI 29 AVRIL 2016

Visite du village des ermites du Gu Qin (cithare chinoise) de la montagne Wudang, Qin Ren Gu. Un ermite taoïste vous accueillera dans un lieu sublime et retiré, le temple Quan Zhen Guan, sur la voie sacrée de l'Ouest de Wudang. Musicien et ermite reconnu pour sa pratique du Guqin, l'art du thé, il a une connaissance profonde du Tai Ji et du Yang Sheng. Il a étudié à l'école de Songxi, sa maîtrise du Guqin en fait un des meilleurs musiciens de sa génération.



Village des hermites



SAMEDI 30 AVRIL 2016

Matin : temps libre
Après-midi : descente de la montagne pour Wuhan en bus.



Qing Feng Zi et Ke Wen

DIMANCHE 1^{er} MAI 2016

Départ de Wuhan pour Pékin à 08:25 par le vol n°CA 1342.
Arrivée à Pékin à 10:20.
Départ pour Paris à 13:35 par le vol n°CA 933.
Arrivée à Paris le même jour à 18:40.

CONDITIONS GENERALES - extraits

CE QUE NOUS GARANTISSONS

Le remboursement des acomptes ou de toute somme conservée par l'organisateur du voyage selon les conditions de vente du voyage (à l'exclusion des frais de dossier d'un montant de 100 €), lorsque vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant le départ.

DANS QUELS CAS INTERVENONS-NOUS ?

Nous intervenons pour les motifs et circonstances énumérés ci-après, à l'exclusion de tout autre.

MALADIE GRAVE, ACCIDENT GRAVE OU DECES

- De vous-même, de votre conjoint de droit ou de fait ou de la personne vous accompagnant, sous réserve qu'elle figure sur la même facture ;
 - De vos ascendants ou descendants et/ ou ceux de votre conjoint ou ceux de la personne vous accompagnant, sous réserve qu'elle figure sur la même facture ; de vos frères, sœurs, beaux-frères, belles-sœurs, gendres, belles-filles ;
- Nous n'intervenons que si la maladie ou l'accident vous interdit formellement de quitter votre domicile, nécessite des soins médicaux et vous empêche tout déplacement par vos propres moyens.

COMPLICATIONS DUES A L'ETAT DE GROSSESSE qui entraînent la cessation absolue de toute activité professionnelle et sous réserve qu'au moment du départ, la personne ne soit pas enceinte de plus de 6 mois.

LICENCIEMENT ECONOMIQUE

- De vous-même ;
 - De votre conjoint ;
- sous réserve que cette décision ne soit pas connue au moment de la réservation ou de la souscription du contrat.

DESTRUCTION DES LOCAUX PROFESSIONNELS ET /OU PRIVES par suite d'incendie, d'explosion, de dégâts d'eau, sous réserve que lesdits locaux soient détruits à plus de 50%.

CE QUE NOUS EXCLUONS

Outre les exclusions figurant à la rubrique « QUELLES SONT LES EXCLUSIONS GENERALES APPLICABLES AU CONTRAT ? » du chapitre « GENERALITES », nous ne pouvons intervenir dans les circonstances prévues ci-après qu'elles vous concernent personnellement ou qu'elles concernent une des autres personnes pouvant entraîner la garantie du contrat :

- Les maladies antérieures ainsi que les séquelles d'un accident antérieur (sauf si vous avez souscrit la garantie optionnelle ci-avant ;
- L'annulation provoquée par une personne hospitalisée au moment de la réservation du voyage ou de la souscription du contrat ;
- Les maladies nécessitant des traitements psychiques ou psychothérapeutiques y compris les dépressions nerveuses n'ayant pas nécessité une hospitalisation de 5 jours minimum au moment de la date d'annulation du voyage ;
- La contre-indication ou l'oubli de vaccination ;
- Les accidents provoqués par la pratique des sports suivants: bobsleigh, varappe, skeletan, alpinisme, luge de compétition, tous sports aériens, ainsi que ceux résultant d'une participation ou d'un entraînement, des matchs ou compétitions ;
- En cas de non-présentation, pour quelque cause que ce soit, de documents indispensables au voyage, tels que passeport, visa, titres de transport, carnet de vaccination.

POUR QUEL MONTANT INTERVENONS-NOUS ?

Nous intervenons pour le montant des frais d'annulation encourus au jour de l'évènement pouvant engager la garantie, conformément aux Conditions Générales de vente de l'Organisateur du voyage, avec un maximum et une franchise indiqués au Tableau des Montants de garantie.

DANS QUEL DELAI DEVEZ-VOUS NOUS DECLARER LE SINISTRE ?

Vous devez aviser immédiatement l'Agence de Voyage ou l'organisateur, et nous aviser dans les cinq jours ouvrés suivant l'évènement entraînant la garantie. Pour cela, vous devez nous adresser la déclaration de sinistre que vous trouverez dans le contrat d'assurance qui vous a été remis.

Si les obligations précédentes n'étaient pas remplies et que vous annuliez le voyage ultérieurement, nous serions en droit de ne rembourser les frais d'annulation qu'à compter de la première manifestation de la maladie ou de l'accident donnant lieu à l'annulation.

QUELLES SONT VOS OBLIGATIONS EN CAS DE SINISTRE ?

Votre déclaration doit être accompagnée :

- En cas de maladie ou d'accident, d'un certificat médical précisant l'origine, la nature, la gravité et les conséquences prévisibles de la maladie ou de l'accident, ainsi que la copie de l'arrêt de travail et les photocopies des ordonnances comportant les vignettes des médicaments prescrits ou éventuellement les analyses et examens pratiqués ;
- En cas de licenciement économique, copie de la lettre de licenciement et copie du contrat de travail ;
- En cas de complications de grossesse, copie de la feuille d'examen prénatal et copie de l'arrêt de travail ;
- En cas de décès, d'un certificat et d'une fiche d'état civil;
- Dans les autres cas de tout justificatif.

Le certificat médical doit impérativement être joint sous pli fermé à l'attention de notre médecin conseil. A cet effet, vous devez libérer votre médecin du secret médical vis-à-vis du médecin de la Compagnie. Il en est de même pour le médecin qui traite toute autre personne dont la maladie ou l'accident a entraîné la garantie du contrat, sous peine de déchéance de vos droits à indemnisation.

Vous devez également nous transmettre tous renseignements ou documents qui vous seront demandés afin de justifier le motif de votre annulation, et notamment :

- Les décomptes de la Sécurité Sociale ou de tout autre organisme similaire, relatifs au remboursement des frais de traitement et au paiement des indemnités journalières ;
- L'original de la facture d'annulation établie par l'organisateur du voyage ;
- Le numéro de votre contrat d'assurance ;
- Le bulletin d'inscription délivré par l'agence de voyage ou l'organisateur ;
- En cas d'accident, vous devez en préciser les causes et circonstances et nous fournir les noms et adresses des responsables, et si possible, des témoins.



Pour plus d'informations contactez le
secrétariat des Temps du Corps

MODALITES PRATIQUES

Le prix est de 2.900 € pour le séjour du 16 avril au 1^{er} mai 2016 en chambre double (prévoir un supplément de 500 € pour une chambre individuelle).

Le paiement s'effectuera en trois temps:

- 1) 900 € à l'inscription.
- 2) 1.000 € avant le 30 janvier 2016.
- 3) 1.000 € avant le 15 mars 2016.

Comprenant :

- Les billets d'avion Paris - Pékin / Shanghai - Paris.
- Les transports intérieurs en Chine en avion, train ou car.
- La pension complète en hôtels en chambre double.
- Les frais de visa.
- Les taxes d'aéroport.
- L'assurance médicale et accident ainsi que le rapatriement, perte des bagages.
- L'enseignement du Qi Gong.

Sont exclus :

- Les pourboires.
- Les visites hors programme.
- Les dépenses personnelles.

En cas d'annulation :

En cas de force majeure prouvée par le participant avec justificatif : remboursement des sommes versées par l'assurance sauf les 100 € de frais de dossier pour Les Temps du Corps et 105 € de frais d'assurance et de visa.



Deux mois avant le départ, vous devrez déposer votre passeport original ainsi qu'un avis d'imposition au secrétariat des Temps du Corps pour l'obtention du visa chinois.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Fiche d'inscription à retourner à :

Les Temps du Corps
10, rue de l'échiquier
75010 PARIS

Tél : 01 48 01 68 28 - secretariat@tempsducorps.org

www.tempsducorps.org



Chaumière de Tu

Nom

Prénom

Adresse

.....

.....

Téléphone fixe :

Téléphone portable :

Mail :

Nationalité :

Profession :

Date de naissance :

Lieu de naissance:

N°passeport (ex : 00XZ00000) :

Date d'expiration (nous vous rappelons que la date d'expiration de votre passeport doit être supérieure à 6 mois après la date d'entrée en Chine) :

.....

Je vous confirme mon inscription au voyage « A la découvertes des montagnes sacrées taoïstes » du 16 avril au 1^{er} mai 2016, je joins :

- un chèque de 900 € à l'ordre de « Les Temps du Corps »,
- une photocopie couleur de mon passeport
- une photo d'identité couleur selon les normes en vigueur.

Date

Signature



Les Temps du Corps

10, rue de l'échiquier
75010 PARIS

Tél : 01 48 01 68 28 - Fax 01 48 01 08 78

secretariat@tempsducorps.org
www.tempsducorps.org



8 9 Bonne Nouvelle - sortie 4

4 8 9 Strasbourg Saint-Denis