

Chine : Culture et Soins

16 mai au 6 juin 2010 (21 jours)

Dimanche 16 mai

- Départ Montréal – Beijing

Lundi 17 mai

- Accueil à l'aéroport, transfert jusqu'au Centre d'Échange et de Diffusion de la Médecine Traditionnelle Chinoise de Beijing
- Soins : massage (*Le Tui Na – massage thérapeutique chinois - fait partie de la culture chinoise depuis des millénaires*). Et bain de pieds (*Dans la médecine chinoise traditionnelle beaucoup de méridiens du corps humain se réunissent au pied. Un massage efficace du pied peut avoir des fonctions thérapeutiques et régulatrices sur les maladies des parties différentes du corps humain*).
- Souper de bienvenue

Mardi 18 mai

- Petit déjeuner au centre
- Spectacle de culture chinoise (musique traditionnelle, wushu, taiji, qigong, danse)
- Soins : massage et bain de pieds
- Dîner au centre
- Soins tibétains
- Calligraphie taoïste-qigong (*Le Qi Gong et la Calligraphie Chinoise reposent sur une tradition millénaire*).
- Cérémonie du thé taoïste
- Souper : canard laqué de Beijing (*Le canard laqué est servi depuis la dynastie des Qing 1644-1911 et se savoure enroulé dans une petite crêpe accompagné d'une sauce aux crevettes et des concombres*).
- Cérémonie taoïste de la «*Bonne augure*» (*est un rite pratiqué en Chine depuis plus de 3800 ans*)

Mercredi 19 mai

- Pratique de qigong.
- Petit déjeuner au centre
- Soins : massage et bain de pieds
- Pratique de QiGong à la *forêt de pagodes (sépulture de moines)*.
- Dîner : repas végétarien bouddhiste
- Visite du temple *Tan Zhe (Temple bouddhiste qui existe depuis 1700 ans)*.
- Souper au centre
- Soins Harmonisation du Yin-Yang (*Cérémonie qui consiste à harmoniser le côté masculin et féminin de l'être humain*).

Jeudi 20 mai

- Petit déjeuner au centre
- Départ en autobus pour la Mongolie intérieure
- Dîner en route
- Hôtel Cao Yuan Ming Zhu (3 étoiles)
- Souper à l'hôtel ou en ville
- Massage (pour ceux qui le désirent)

Vendredi 21 mai

- Pratique de QiGong
- Petit déjeuner à l'hôtel
- Visite de la steppe Xi La Mu Ren (La Mongolie est à la croisée de cinq grands écosystèmes asiatiques : la steppe herbeuse dans la partie centrale n'occupe pas moins de 20% du territoire national, le désert et la steppe désertique du Gobi au sud pour un même pourcentage d'espace, viennent ensuite les hautes montagnes et milieux de type alpins, la steppe semi boisée et, au nord, la taïga constituée de vastes forêts denses de mélèzes et pins).
- Dîner dans une yourte mongole
- Visite de la steppe
- Enregistrement dans une yourte mongole pour la nuit (Une yourte mongole est une structure en bois et en feutre. C'est un espace douillet : frais l'été et chaud l'hiver).
- Souper, repas mongole (Le « Khorhog » se compose de grands morceaux de viande et de légumes cuits sous pression.)
- Party et massage (pour ceux qui le désirent)

Samedi 22 mai

- Pratique de QiGong et admirer le lever du soleil
- Petit déjeuner à l'hôtel
- Visite du désert de Bao Tou Xiang Wan (Le désert de Gobi s'étend sur 3000 km d'Est en Ouest. Il englobe environ un tiers de la surface de la Mongolie)
- Dîner à Xiang Shu Wan
- Visite du désert
- Visite de E Er duo Si (ou ville d'Ordos, située dans la steppe mongol, visite d'une petite communauté catholique de plus de 500 fidèles)
- Hôtel (3 étoiles)
- Souper en ville
- Spectacle d'une cérémonie de mariage mongol (qui remonte à l'antiquité, a été codifié telle qu'on la connaît depuis l'époque de Gengis Khan 1155-1227)
- Massage (pour ceux qui le désirent)

Dimanche 23 mai

- Petit déjeuner à l'hôtel
- Visite de Hu He ou Hohhot (est située entre la montagne Yinshan et le Fleuve Jaune. Les origines de la ville datent de 306 avant JC. Elle est la plus importante ville de la Mongolie intérieure, et abrite 36 groupes ethniques différents).
- Enregistrement hôtel (3 étoiles)
- Dîner au restaurant
- Visite des temples Wu Ta Si (Cette pagode de style bouddhiste indou est aussi appelé pagode de 1000 bouddhas) Da Zhao (Le hall d'entrée de la lamaserie de style tibétain se trouve un bouddha d'argent vieux de 400 ans)
- Souper au restaurant
- Soirée libre et massage (pour ceux qui le désirent)

Lundi 24 mai

- Petit déjeuner à l'hôtel
- Départ pour DaTong en autobus (La plus importante ville minière de Chine, capitale sous la dynastie des Wei du Nord de 386-534. Elle produit 70% de l'électricité chinoise provenant des centrales thermiques fonctionnant au *charbon*).
- Enregistrement hôtel (4 étoiles)
- Dîner à l'hôtel
- Visite des grottes de Yun Gang (Site d'art bouddhique renommé de Chine, avec ses 252 grottes et ses 51 000 statues)
- Souper nourriture local
- Soirée libre et massage (pour ceux qui le désirent)

Mardi 25 mai

- Pratique de QiGong
- Petit déjeuner à l'hôtel
- Visite de l'orphelinat (parrainé par Dr Wan)
- Dîner au restaurant
- Visite de la montagne Heng (Une des cinq Montagnes Sacrées taoïste de Chine) et rencontrer le maître Xin
- Souper à l'hôtel
- Soirée libre et massage (pour ceux qui le désirent)

Mercredi 26 mai

- Petit déjeuner à l'hôtel
- Départ pour le Mont Wu Tai (Une des Quatre Montagnes Sacrées du Bouddhisme chinois.)
- Dîner en route
- Enregistrement à l'hôtel Wo Long (3 étoiles)
- Souper au restaurant
- Soirée libre et massage (pour ceux qui le désirent)

Jeudi 27 mai

- Pratique de QiGong
- Petit déjeuner à l'hôtel
- Visite du temple Pu Sa Ding (Montez les 108 marches pour atteindre le plus grand temple de la montagne et admirez le paysage) et Xiang Tong (Temple qui abrite l'étonnante *Pavillon sans poutres*, soutenu par un ensemble complexe d'imbrication pins)
- Visite des temples Ta Yuan (Pagode blanche de style tibétain conçu par un népalais en 1301) et Long Quan (Sculptures en marbre de bouddhas, de bodhisattvas, de dragons et de fleurs).
- Souper au restaurant
- Soirée libre et massage (pour ceux qui le désirent)

Vendredi 28 mai

- Pratique de QiGong
- Petit déjeuner à l'hôtel
- Visite du temple Dai Luo Ding (Temple situé au sommet de la montagne) en téléphérique
- Dîner au restaurant
- Visite de Wan Fo Ge (Temple *Wu Tong* datant du 13ème siècle où l'on trouve le bouddha souriant représenté comme un homme gras et *souriant* levant les mains au ciel ou assis sur un sac plein de trésors)
- Souper au restaurant
- Soirée libre et massage (pour ceux qui le désirent)

Samedi 29 mai

- Pratique de QiGong
- Petit déjeuner à l'hôtel
- Retour à Beijing en autobus
- Dîner en route
- Visite de la Grande Muraille de Chine (est un ensemble de fortifications militaires chinoises construites, détruites et reconstruites en plusieurs fois et plusieurs endroits entre le V^e siècle av. J.-C. et le XVI^e siècle pour marquer et défendre la frontière nord de la Chine).
- Souper au Centre
- Soins : massage et bain de pieds

Dimanche 30 mai

- Pratique de QiGong.
- Petit déjeuner au centre
- Leçon de Wushu et Taiji
- Dîner au Centre
- Visite du jardin botanique de Beijing (Fut construit en 1956 sur une surface de 4 million m², avec pour objectif d'une part de collectionner, de conserver et de cultiver les plantes sauvages et d'autre part faire de la recherche).
- Souper au Centre
- Soins : massage et bain de pieds

Lundi 31 mai

- Pratique de QiGong.
- Petit déjeuner au centre
- Visite du Musée de la capitale (*Le Musée présente l'histoire de Beijing des âges paléolithique et néolithique jusqu'au règne des empereurs*)
- Dîner au Centre
- Conférence sur la diététique chinoise (*Préserver sa santé, c'est aussi savoir quand, où, comment, et quoi manger. La diététique chinoise nous rappelle les grands principes culinaires et ...*)
- Soins : massage et bain de pieds
- Souper diététique (aliments médicinaux)
- Méditation à la salle Guan Yin

Mardi 1er juin

- 6h30 à 8h30 Pratique de qigong à la colline parfumée (*Ancienne réserve de chasse impériale de 160 hectares, elle doit son nom, non pas aux senteurs de sa flore, mais à la forme de deux rochers situés au sommet qui ressemblent, vus d'un certain angle, à un encensoir à trois pieds*).
- Petit déjeuner au centre
- Soins : massage et bain de pieds
- Dîner au Centre
- Magasinage au Centre Pan Jia Yuan (*marché aux puces*)
- Souper au restaurant en ville
- Spectacle de Wushu

Mercredi 2 juin

- Pratique de QiGong.
- Petit déjeuner au centre
- Visite au Nid d'oiseau et au Centre aquatique national -Cube d'eau)- ([Le site officiel des Jeux Olympiques de Beijing 2008](#)).
- Dîner en ville
- Magasinage au marché de la soie (Montres de luxe, sacs en maroquinerie, jeux vidéo... Tout est faux, vendu à prix réduit par des vendeurs qui tentent de vous les vendre à un prix le plus élevé possible).
- Souper au Centre
- Soins : massage et bain de pieds

Jeudi 3 juin

- Pratique de QiGong.
- Petit déjeuner au centre
- Visite du Palais d'Été ([Le Palais d'Été est à l'origine un jardin impérial créé sous la dynastie des Qing au XVIII ème siècle](#))
- Dîner au Centre
- Soins tibétains
- Fabrication de Jiao Zi ([Il s'agit du plat traditionnel du nord de la Chine qui à l'origine était consommé pendant la Fête du Printemps - Nouvel An Chinois -](#)).
- Souper au centre
- Soins : massage et bain de pieds

Vendredi 4 juin

- Pratique matinale de qigong au Temple de Ba Da Chu ([Également appelé parc de Badachu, situé au pied des Montagnes de l'ouest de Beijing. Les huit temples anciens qui s'y trouvent ont été construits pendant les dynasties Tang, Song, Yuan et Ming](#)).
- Petit déjeuner au centre
- Soins : massage et bain de pieds
- Conférence sur le *qigong* et le *tui na* (massage chinois)

Samedi 5 juin

- Pratique de QiGong.
- Petit déjeuner au centre
- Visite de la Cité Interdite ([S'étend sur une superficie de 72 ha — fait partie des palais les plus anciens et les mieux conservés de Chine. De nos jours, il est devenu un musée qui conserve les trésors impériaux](#)).
- Dîner au restaurant

- Visite de la Place Tian An men (Porte de la paix céleste est le cœur de Beijing et l'espace symbolique de l'histoire de la Chine moderne) et de la rue Qianmen (Rue commerçante la plus ancienne de Beijing)
- Souper spectacle d'au-revoir

Dimanche 6 juin

- Pratique de QiGong.
- Petit déjeuner au centre
- Période libre
- Dîner et départ pour l'aéroport pour le retour à Montréal

Marie Yieng Touikan
Tel : 514-885-8907
Voyage *Sapa*
1993 Marcel Laurin, Ville Saint Laurent
Tel : 514-728-8858