

# ***Découverte du Yunnan*** ***et pratique du Qigong en monastère*** ***du 4 au 16 Mai 2024***



Voyage conçu par



et organisé par



**Ce voyage de découverte est la promesse d'un dépaysement profond, l'opportunité de replacer la pratique des arts martiaux internes dans son contexte d'origine et d'ancrer le processus de transformation qu'elle autorise dans une expérience culturelle forte.**

**Voyage accompagné par Valérie Pourtier, maître de Qigong et guide de voyage.**

## **Avec la participation exceptionnelle de Maître Wang Mingquan 王明詮**

Treizième patriarche de la voie Wuji, l'une des deux grandes écoles du taoïsme dont l'épicentre se trouve à Weibaoshan, Maître Wang Mingquan n'enseigne son art qu'aux disciples qu'il choisit. Ce fut le cas de Valérie, et c'est par égard pour elle qu'il accepte d'accueillir son groupe pour quelques jours au sein même de son temple Qing Xia Guan, sur la montagne Weibaoshan.



Renseignements et réservations : contacter Daniel, Yunnan Roads  
tél. 07.77.45.18.50, mail : [daniel.yunnanroads@gmail.com](mailto:daniel.yunnanroads@gmail.com)

## *Itinéraire*

**Samedi 4 mai : départ de Paris** CDG, vol en correspondance pour Kunming.

*Suggestion de vol China Airlines, départ de Paris CDG à 12h30 (correspondance Pékin) arrivée à Kunming à 11h55 le 5 mai.*

**5 mai : Arrivée à Kunming** ~ 1h de transfert. Altitude : 1800m

Depuis l'aéroport, nous rejoignons la Ville du Printemps Eternel. Installation à l'hôtel situé dans un agréable quartier du centre de Kunming. Nous nous rendons ensuite directement au parc pour une première séance d'échauffement et de pratique Qigong afin de récupérer après le vol. Nous profitons du reste de la journée pour découvrir la ville et le temple Yuantong, son principal temple bouddhiste. En soirée, diner de spécialités. **Nuit au Cuiyi Hotel.**



**6 mai : Kunming – Dali** ~ 4h de route. Altitude : 1900m

La journée commence avec une séance d'échauffement et de pratique Qigong. Nous prenons ensuite la route pour Dali, capitale historique de la région des Bais, une minorité ethnique certes peu nombreuse mais à la culture vivace. A notre arrivée, installation dans un agréable hôtel dont la cour intérieure est un oasis de calme au cœur de la vieille ville. Première visite en vieille ville, et diner de cuisine Bai. **Nuit au Haiyou Hotel.**



## 7 mai : Dali

En début de matinée nous nous rendons au parc de la ville afin d'y faire notre échauffement et notre pratique Qigong. Ensuite, nous allons au marché de la ville pour y découvrir les senteurs qui composent la cuisine locale. Dans l'après-midi, nous prenons de la hauteur en randonnée jusqu'au sentier des nuages, 500 mètres au-dessus de la plaine à flanc de montagne, pour prendre la juste mesure des lieux. Dali, capitale d'un royaume indépendant jusqu'au XIII<sup>ème</sup> siècle, trône au pied de la chaîne des Monts Cangshan, dominant un lac majestueux des marches orientales de l'Himalaya. Redescendus en ville, nous profitons d'un diner bien mérité. **Nuit au Haoyou Hotel.**



## 8 mai : Dali - Nuodeng ~ 3h30 de route

Après notre pratique matinale, nous partons en direction de l'Ouest vers un village à l'écart, dont la renommée tient à ses puits de sel. Construit à flanc de montagne, le cœur du village n'est accessible qu'à pied. Nous nous installons dans l'auberge familiale qui nous accueillera pour la nuit avant de partir à la découverte du temple de Confucius situé au-dessus du village. Le soir, diner familial à l'auberge, **nuit à l'auberge Ruojia.**



## 9 mai : Nuodeng - Shaxi ~ 4h de route

Nous commençons la journée par un échauffement et notre pratique quotidienne de Qigong. Après avoir profité encore de l'atmosphère sereine du village, nous prenons la route sur les traces des caravanes de sel de l'époque, vers le bourg de Shaxi. Sur la route du thé et des chevaux, Shaxi était une étape de négoce importante, comme le prouvent ses vestiges. Là, les caravanes chargées de thé à destination de Lhasa faisaient étape dans les caravanserais, les troupes ambulantes se produisaient sur la scène qui surplombe la place centrale. Après nous être étirés en descendant du bus, nous profitons chacun.e à son rythme de l'ambiance bucolique des lieux. **Nuit au Aoding Courtyard.**



### **10 mai : Shaxi**

C'est aujourd'hui jour du marché hebdomadaire à Shaxi ! Aux portes de notre auberge, c'est l'effervescence, les gens sont descendus des montagnes alentours pour vendre notamment les produits sauvages glanés. Nous profitons pleinement de cette joyeuse activité, jusqu'au pittoresque marché aux bestiaux. Nous nous rendons ensuite à la montagne Weibaoshan qui surplombe la vallée. Nous déjeunons à l'entrée du site dans un restaurant dont les ingrédients sauvages font la réputation. Nous consacrons l'après-midi à la découverte du site de Shibaoshan, vieux de plus d'un millénaire, dont les temples racontent l'histoire de l'arrivée du bouddhisme zen en Chine, venu des Indes. La pratique de l'après-midi prend place sur site, puis nous redescendons jusqu'en ville par les chemins de traverse. **Nuit au Aoding Courtyard.**



### **11 mai : Shaxi – Weibaoshan ~ 4h de route**

Echauffement et pratique matinale du Qigong à Shaxi. Nous prenons ensuite la route vers le sud et rejoignons la vallée de Weishan, peuplée notamment de Yi et de Hui, la minorité musulmane de Chine. Nous nous rendons directement à la montagne proche de la ville. Son nom, Weibaoshan, signifie le Précieux Mont Culminant. Les taoïstes y trouvèrent refuge lors des persécutions à leur encontre sous la dynastie Qing et en ont fait un des hauts lieux du taoïsme chinois. Dans l'après-midi, nous faisons le tour des temples, jusqu'au sommet. Notre hôtel se situe à mi-montagne, nous le rejoignons en fin de journée. **Nuit au Weibaoshan Hotel.**



### 12 mai : Weibaoshan

Nous rejoignons en son temple Maitre Wang, grand maître de l'école ... Durant les trois prochains jours, nous aurons le privilège de suivre son enseignement ici, au cœur même de l'un des lieux sacrés du taoïsme. La journée se déroule au temple de 8h30 à 17h entre méditation, pratique du Qigong, dégustation de thé... Retour à l'hôtel en fin d'après-midi. **Nuit au Weibaoshan Hotel.**



### 13 mai : Weibaoshan

Deuxième journée de pratique avec Maitre Wang, qui se déroule sur le même rythme que la première. Nous approfondissons les bases posées hier, nous immergeant progressivement, à l'instar des moines eux-mêmes, dans l'instant présent. **Nuit au Weibaoshan Hotel.**



### **14 mai : Weibaoshan**

Cette troisième et dernière journée vient couronner l'enseignement des deux précédentes, dans le but d'ancre la pratique dans la mémoire musculaire. A l'instar des moines eux-mêmes, nous nous immergeons progressivement dans l'instant présent. Nous faisons nos adieux au maître, demain nous reprendrons la route vers l'ouest. **Nuit au Weibaoshan Hotel.**



### **15 mai : Weibaoshan – Kunming ~ 6h de route**

Après le petit-déjeuner, nous redescendons vers la ville où nous nous rendons au marché et arpentons les rues. Ensuite, nous entamons la route de retour vers Kunming. Nous ferons étape pour le déjeuner et pour nous dégourdir les jambes. A notre arrivée dans la capitale provinciale, nous nous rendons tout droit au parc pour une dernière pratique en terre de Yunnan. Ce soir nous célébrons la fin de ce périple, qui nous aura ressourcés et armés d'une énergie nouvelle pour poursuivre notre chemin, toujours présents. **Nuit au Cuiyi Hotel.**

## 16 mai : Départ

Des véhicules nous conduisent à l'aéroport où nous prenons notre vol en correspondance, de retour vers la France.  
*Suggestion de vol China Airlines, départ de Kunming à 7h10 (correspondance Pékin) arrivée à Paris CDG à 18h40.*



\*\*\*

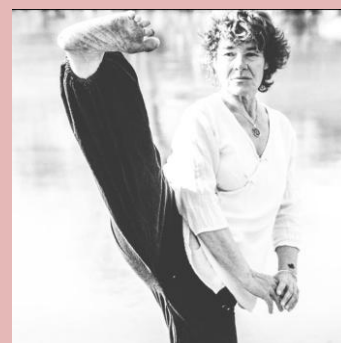
Fin de nos services.



### Valérie Pourtier 谷中花

Après avoir obtenu son diplôme fédéral en 1997 et enseigné le Qi Gong en France, Valérie est partie en Chine y poursuivre sa formation à la source des enseignements. Elle y a vécu 17 ans dont cinq ans en monastère bouddhiste et taoïste pour y suivre une formation traditionnelle auprès de quatre maîtres successifs. A leur côtés elle a étudié le Qi Gong, le Tai Ji, la méditation, les sons bouddhistes, le wushu.

Au fil des années, Valérie a guidé plus de 300 participants sur les routes du Yunnan. Lors de ses voyages, elle aime à marier la rigueur transmise par ses maîtres à une vision holistique de la pédagogie pour transmettre son expérience et lui donner sens.



## Les hébergements sélectionnés :

### **Kunming** : Cuiyi Hotel

Hotel récemment rénové et situé au cœur de la ville. Chambres confortables et service efficace.



### **Dali** : Haiyou Hotel (hôtel de charme)

Cet établissement ouvert de longue date a bénéficié d'une rénovation récente. Si le confort en a été amélioré, le charme en a été préservé, ce qui en fait une adresse privilégiée, un oasis de calme au cœur de la vieille ville.



### **Nuodeng** : LiuFang Yuan (pension de famille)

Cette maison traditionnelle du village est tenue par une famille dont la chaleur de l'accueil compense sans mesure la rusticité des lieux. La cuisine familiale chaleureuse contribue à en faire une adresse sans pareille.



**Shaxi** : Aoding Courtyard 3\* (auberge de charme)

Auberge familiale agréable constituée autour de deux cours centrales. De construction traditionnelle, l'auberge accueille aussi un bon restaurant.



**Weishan** : Weibaoshan Hotel

Hôtel simple et confortable dont l'avantage est d'être situé sur la montagne Weibaoshan même. Il permet de profiter pleinement d'un séjour résolument serein.



## CARTE DE VOS ETAPES AU YUNNAN



Soutien actions locales (33748€ reversés de 2010 à 2017) :

- . 3€ par voyageur reversés à 3 œuvres caritatives :
- Couleurs de Chine : parrainage pour la scolarisation de fillettes dans le Nord du Guangxi
- Lab Dra Khampa : aide au développement et scolarisation d'enfants à Dzongsar (Ouest du Sichuan)
- Enfants du Mékong : scolarisation d'enfants dans le Haut Yunnan

Pour mieux nous connaître :

Site Internet de notre agence au Yunnan : [www.Yunnan-Roads.fr](http://www.Yunnan-Roads.fr)

Et de notre nouvelle agence Voyageos en France : [www.voyageos.fr](http://www.voyageos.fr)

Plusieurs témoignages d'anciens de nos voyageurs au Yunnan : [Commentaires voyages Yunnan](#)

## TARIF - sur la base de 8 voyageurs minimum en chambre double

### INCLUSIONS et EXCLUSIONS :

**Découverte Yunnan et pratique en monastère** : 1.990 EUR par personne.

- Acompte à la réservation de 30% des frais de voyage par virement ou carte bancaire en France.

- Solde de 70% 3 semaines avant le départ, à nouveau par virement ou carte bancaire en France.

**Vol international** : Paris-Kunming aller-retour (voir ci-dessus) : 980 EUR par personne, prix indicatif au 26/01/24, susceptible d'évolution. NB : chaque participant est libre de choisir ses propres vols.

*Paiement en intégralité lors de la confirmation du voyage (dès que le minimum de 8 inscrits est atteint).*

***Si le nombre de 8 inscrits n'est pas atteint au 4 avril 2024,  
l'acompte sera reversé en intégralité.***

#### **Ce tarif comprend :**

- ▶ Hébergement dans les hôtels mentionnés avec petit-déjeuner
- ▶ Tous les repas avec une boisson non alcoolisée par personne
- ▶ Tous les transferts en véhicule privé comme mentionnés au programme
- ▶ Les entrées sur les sites mentionnés au programme
- ▶ L'accompagnement et l'enseignement de Valérie Pourtier
- ▶ L'enseignement de Maître Wang Minquan (3 jours)
- ▶ Paiement par carte bancaire en France, pour profiter de vos assurances de voyages offertes
- ▶ Garanties de notre agence de voyage française (assurance pro, garantie des fonds déposés)
- ▶ Assistance 24/7 de notre agence à Kunming

#### **Ce tarif ne comprend pas :**

- ▶ Les dépenses personnelles et activités non mentionnées explicitement au programme
- ▶ Les assurances de voyage personnelles et frais de visa chinois
- ▶ Vols d'accès au et de départ du Yunnan, devis joint ci-dessus.

Programme sujet à légère modification en raison des changements d'horaires ou annulation des compagnies aériennes, de la disponibilité des guides et hôtels ou des intempéries météorologiques.



En Chine : Yunnan Roads, 219 Chuncheng Road, Kunming, Yunnan, Chine

En France : Voyageos, 19 rue Chateaubriand 22100 Dinan

