

Découverte du Yunnan et pratique du Qigong du 12 au 24 Octobre 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.

Renseignements et réservations : contacter Daniel, Yunnan Roads
tél. 07.77.45.18.50, mail : daniel.yunnanroads@gmail.com

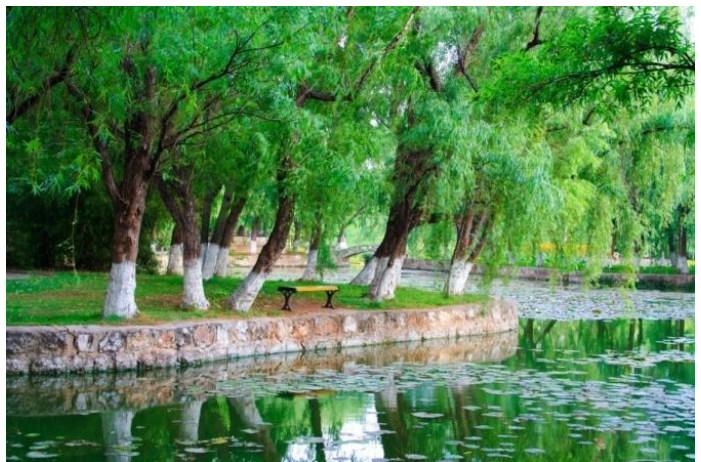
Itinéraire

Samedi 12 octobre: 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 13 octobre.

13 octobre : 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.**



14 octobre : 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 les cours intérieures sont un oasis de calme au cœur de la vieille ville. Première visite en vieille ville, et diner de cuisine Bai. **Nuit au Lanscape Hotel.**



15 octobre : 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^{ème} 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 Landscape Hotel.**



16 octobre : 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 Ruoja.**



17 octobre : Nuodeng - Shaxi ~ 4h de route. Altitude 2.050m

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.**



18 octobre : 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.**



19 octobre : Shaxi – Jianhuan – Gorges du Saut du Tigre ~ 2h de route

Echauffement et pratique matinale du Qigong à Shaxi. Nous prenons ensuite la route vers le nord, et effectuons une première étape en vieille ville de Jianchuan, souvent ignorée des voyageurs alors que très plaisante. Cette bourgade établie dans la « plaine des sabres » était un lieu de garnison dédié à la protection des caravanes. Nous poursuivons notre route vers le Yangtsé et les gorges du saut du tigre. Nous rejoignons notre auberge familiale située au départ du chemin de randonnée supérieur, où nous nous installons pour la soirée dans une ambiance conviviale et la nuit.

Nuit à l'auberge Naxi Family.



20 octobre : Gorges du Saut du Tigre

Après le petit-déjeuner nous avons rendez-vous avec les muletiers et leurs chevaux qui vont nous accompagner au long de la randonnée (3 à 4h de marche, dénivelé + et - 500m). Nous affrontons ensemble, en prenant notre temps, la montée des 28 lacets en forêt puis dans un univers minéral qui nous amène jusqu'à un très beau point de vue. Face à nous se dresse un mur minéral de près de 4000 mètres de haut, la paroi nord de la montagne du Dragon de Jade depuis le fleuve qui se rue dans la gorge jusqu'aux sommets enneigés. Nous redescendons ensuite par la forêt, et atteignons un hameau à flanc de montagne, où nous serons installés dans notre auberge aux vues magnifiques. Nous suivrons notre pratique de l'après-midi dans un cadre exceptionnel. **Nuit au Tea Horse Guest House.**



21 octobre : Gorges du Saut du Tigre – Shuhe (Lijiang) ~ 2h de route. Altitude 2.400m.

Au matin, nous reprenons la randonnée sur le sentier en balcon, profitant sans réserve des vues admirables. Nous atteignons la fin du sentier supérieur en fin de matinée. Après le déjeuner, nous prenons la route vers Lijiang, où nous nous rendons à l'Étang du Dragon Noir pour y réaliser notre pratique toujours face à la montagne du Dragon de Jade, mais vu cette fois de son versant sud. Nous rejoignons ensuite la vieille ville de Shuhe où nous sommes installés dans une auberge confortable, en bordure de la vieille ville. **Nuit au Shouyi Hotel.**



22 octobre – Shuhe et plaine de Lijiang

Après notre pratique matinale, nous partons à la découverte de la plaine de Lijiang. Sess habitants historiques, les Naxi, sont un peuple de tradition matrilineale. Leur religion Dongba est animiste, et les shamans qui la font vivre sont toujours présents aujourd’hui dans certains villages.. Nous visitons Baisha et la résidence d’été des Mu, l’ancienne famille régnante, qui abrite des fresques pluri-centenaires. Nous allons ensuite jusqu’au village de Yuhu, au pied de la montagne, qui abrite la demeure de Joseph Rock, un excentrique géologue américain qui exhuma l’écriture hiéroglyphique des Naxi, qui revit ainsi aujourd’hui. **Nuit au Shouyi Hotel.**



23 octobre : Lijiang – Kunming ~ 6h de route

Après le petit-déjeuner, nous prenons la route de retour vers Kunming, que nous atteindrons dans l’après-midi. Moments libres et dernière soirée dans l’Empire du Milieu. **Nuit au Cuiyi Hotel.**

24 octobre : 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.



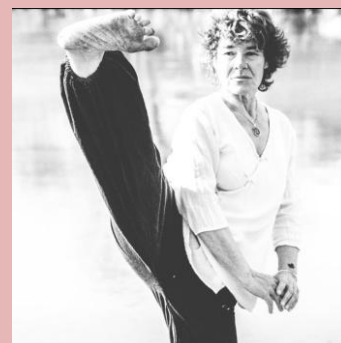
Fin de nos services.



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 : Landscape Hotel (hôtel de charme)

Une institution à Dali, cet hôtel au charme discret est un véritable havre de paix au cœur de la vieille ville. Chambres spacieuses, agréables cours intérieures.



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.



Gorges du Saut du Tigre (1^{ère} nuit) : Naxi Family (auberge simple)

Auberge familiale dans un village à l'entrée des gorges. Confort simple et accueil chaleureux dans cette famille Naxi qui vous accueillera avec le sourire, et une belle sélection de plats locaux.



Gorges du Saut du Tigre (2^{ème} nuit) : Tea Horse Trade Guest House (auberge simple)

Une auberge aux prestations simples, propre, et constitue l'un des meilleurs choix dans les Gorges. Superbe cadre naturel avec vue sur les gorges et la montagne du dragon de Jade. Restauration sur place.



Shuhe : Shouyi 4* (hôtel de charme)

Cet hôtel en bordure de vieille ville de Shuhe dispose de chambres particulièrement chaleureuses et confortables. Le personnel est très accueillant, le petit-déjeuner est copieux.



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

Et de notre nouvelle agence Voyageos en France : 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: 1.990 EUR par personne.

Supplément chambre simple : 250 EUR.

- 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) : 1.190 EUR par personne, prix indicatif au 19/03/2024, 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 30 juin 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 ((en cas d'empêchement majeur de Valérie Pourtier, le voyage sera maintenu avec un guide et un maître qigong alternatifs).
- ▶ 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

