



# LINGGUI

Tel : 01.45.49.95.75

E-mail : [contact@linggui.fr](mailto:contact@linggui.fr)

[lingguihealing@gmail.com](mailto:lingguihealing@gmail.com)

## STAGE DE MEDITATION À LHASSA

Avec Liu Dong

Dans le Si Chuan, Lhasa et ses environs avec différent maîtres,

moines taoïstes, bouddhistes et tibétains

Du 15 mai au 29 mai 2021

15 jours – PRIX 2970 €

### PROGRAMME D'étude :

- Pratique de méditation et de Qi Gong dans les temples taoïstes de He Ming Shan et la grotte de Lao Zi.
- Retraite et méditation Chan dans le temple bouddhiste de Wen Shu Yuan
- Retraite et méditation dans les temples tibétains

### Programme :

#### Jour 1 – Paris

Départ de Charles de Gaulle, Vol Paris / Chengdu.

#### Jour 2 – Chengdu

Arrivée à Chengdu. Après-midi visite des rues larges et étroites, quartier historique de Chengdu. Pratique de Qi Gong avec Liu Dong.

#### Jour 3 – Chengdu

Visite du temple de Wen Shu Yuan, présentation des reliques. Repas végétarien au temple. L'après-midi enseignement et méditation

#### Jour 4 – He Ming Shan

Méditation dans la grotte au sommet de la montagne, retraite de Lao Zi. Le soir départ en train pour Lhasa.

#### Jour 5 – Chengdu / Lhasa

Journée dans le train. Découverte des plus beaux paysages du Qin Hai et Tibet

#### Jour 6 - Lhasa

Arrivée le matin, visite de la ville, promenade dans le parc Norbulinka résidence d'été des Dalaï Lama

#### Jour 7 - Lhasa

Visite du Palais du Potala, résidence d'hiver des Dalaï Lama. Après-midi, visite du temple de Jokhang. Promenade sur le chemin déambulatoire du Barkhor

#### Jour 8 - Lhasa

Excursion au monastère de Drepung. Excursion à Pabonka d sur le flanc du mont Parasol. Visite du monastère de Sera, université monastique

#### Jour 9 - Gyantsé

Visite du monastère de Mindroling. Traversée de beaux paysages, découverte du lac Yamdrock

#### Jour 10 - Shigatsé

Visite du temple de Tashilumpo

#### Jour 11 - Lhasa

Excursion du lac Namtso. Visite du Temple Ju Li Si.

#### Jour 12 - Samyé

Visite du temple Trundruk et du monastère de Samyé

#### Jours 13 – Lhasa /Chengdu

Visite du monastère de nonnes Ani Sangkung. Direction vers aéroport et retour à Chengdu

#### Jours 14 - Chengdu

Qi Gong avec Liu Dong dans un parc. Après-midi visite quartier Jing Li et du quartier tibétain de Chengdu. Départ à l'aéroport dans la soirée.

#### Jour 15 - Paris

Arrivée à Paris

## LE PRIX COMPREND :

- la taxe d'aéroport, les assurances maladies, accidents, rapatriement sanitaire,
- le billet d'avion aller/retour (Paris-Chengdu, Chengdu-Paris)
- les déplacements et les visites prévues dans le programme,
- les hôtels quatre et trois étoiles ainsi que tous les repas,
- les guides et interprètes, les enseignements des maîtres.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- les frais de VISA, les dépenses personnelles, les déplacements et les visites hors programme.
- l'assurance annulation toutes causes Europe Assistance.
- prévoir 60€ pour les pourboires (Guides, chauffeurs).

## CONDITIONS CONCERNANT LE VOYAGE

**Frais d'annulation** (uniquement en cas de force majeure prouvée par le participant) :

- Au plus tard un mois avant le départ : 970 € correspondant à l'inscription.
- Entre un mois et le moment du départ : 50% du prix total du voyage.



## LE PAIEMENT :

- ✎ **970 euros** avec le bulletin d'inscription, **avant le 15 février 2021**. Le solde : **2000 euros** doit impérativement être versé avant le **10 avril 2021**
- ✎ Le coût et les démarches pour l'obtention du visa restent à votre initiative. Nous vous donnons tous les renseignements nécessaires pour l'obtenir.
- ✎ Votre passeport doit être valable **plus de six mois après la date de retour**.
- ✎ Les dates de départ et d'arrivée ainsi que le programme sont susceptibles de modifications en fonction de la disponibilité des maîtres. Un mois avant le départ, vous recevrez des informations plus détaillées sur ce voyage.
- ✎ Règlement pour les français : par chèques.
- ✎ Règlement pour les étrangers : mandat postal ou virement bancaire à la Société Générale, Identification du compte : FR76 30003 03301 00037270895 89 et adresse SWIFT : SOGEFRPP.

Bulletin d'inscription à retourner à : Ecole LING GUI – 25 rue de Fleurus– 75006 Paris



-----  
INSCRIPTION AU VOYAGE dans le Si Chuan – du 15 mai au 29 mai 2021

► **Remplir à l'identique de votre passeport**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....  
.....

Téléphone : ..... Portable : ..... e-mail : .....

Date de naissance : ..... Profession : .....

N° de passeport : .....

✎ Je verse **970 € pour l'inscription** à l'ordre de l'Association LING GUI.

✎ Je verserai le **solde de 2000 € avant le 10 avril 2021**.

📄 Je joins **une photocopie de la première page de mon passeport** (photo et numéro très lisibles, svp)

✎ Pas de lettres recommandées, s'il vous plaît. Merci !

**Signature :**