



LINGGUI

Tel : 07 45 24 83 67

E-mail : contact@linggui.fr

Lingguihealing@gmail.com

STAGE DE MEDITATION A LHASSA

Avec Liu Dong

Dans le Si Chuan, Lhasa et ses environs avec différent maîtres,
moines taoïstes, bouddhistes et tibétains

Du 21 Avril au 5 Mai 2026

15 jours – PRIX 3500 €

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 (21 Avril)

Départ de Charles de Gaulle, Vol Paris / Chengdu.

Jour 2 – Chengdu (22 Avril)

Arrivée à Chengdu. Après-midi promenade dans le parc du peuple. visite des rues larges et étroites, quartier historique de Chengdu. Pratique de Qi Gong avec Liu Dong.

Jour 3 – Chengdu (23 Avril)

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

Jour 4 – Chengdu / Lhasa (24 Avril)

Le soir départ en train pour Lhasa.

Jour 5 – Chengdu / Lhasa (25 Avri)

Journée dans le train.

Découverte des plus beaux paysages du Qin Hai et Tibet

Jour 6 – Lhasa (26 Avril)

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

Jour 7 – Gyantsé (27 Avril)

Visite du temple Trundruk et du monastère de Samyé

Jour 8 – Gyantsé/Lhasa (28 Avril)

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

Jour 9 – Lhasa (29 Avril)

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 10 – Lhasa (30 Avril)

Visite du temple de Tashilumpo

Jour 11 – Lhasa/Chendu (1er Mai)

Excursion du lac Namtso. Visite du Temple Qing Yang Gong.

Jour 12 – Chengdu/ He Ming Shan (2 Mai)

Méditation dans la grotte au sommet de la montagne, retraite de Lao Zi.

Jours 13 – Temple de la blanch (3 Mai)

L'après-midi enseignement et méditation

Jours 14 – Chengdu (4 Mai)

Visite quartier Jing Li et du quartier tibétain de Chengdu. Départ à l'aéroport dans la soirée.

Jour 15 – Paris (5 Mai)

Arrivée à Paris

LE PRIX COMPREND :

- La Visa pour entrer au Lhassa, la taxe d'aéroport, les assurance rapatriement sanitaire,
- le billet d'avion aller/retour Paris-Chengdu, le billet d'avion et le train a Chengdu-Lhassa,
- 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 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 circonstance imprévue prouvée par le participant sur justificatif) :

- Au plus tard un mois avant le départ : billet d'avion remboursé si le participant a pris une assurance annulation.
- Entre un mois et le moment du départ : 50% du prix total du voyage sera à la charge du participant.

LE PAIEMENT :

- ✎ **950 euros** avec le bulletin d'inscription, **avant le 28 Février 2026**. Le solde : **2550 euros** doit impérativement être versé avant le **21 Mars 2026**
- ✎ 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 – 9 villa d'Este-appt 1204, 75013 Paris



INSCRIPTION AU VOYAGE dans le A LHASA – du 21 Avril au 5 Mai 2026
► Remplir à l'identique de votre passeport

Nom :Prénom :

Adresse :
.....

Téléphone :Portable : e-mail :

Date de naissance : Profession :

N° de passeport :

✎ Je verse **950 € pour l'inscription** à l'ordre de l'Association LING GUI.

✎ Je verserai le solde de **2550 € avant le 21 Mars 2026**.

📄 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 :

