



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 05 au 18 Mai 2026

14 jours – PRIX 3500 €

PROGRAMME D'étude :

- Retraite et méditation dans les temples tibétains
- Pratique de Qi Gong dans des parcs
- Retraite et méditation dans des temples taoïstes et bouddhistes

Programme :

Jour 1 – Paris (5 Mai)

Départ de Charles de Gaulle, Vol Paris / Chengdu.

Jour 2 – Chengdu (6 Mai)

Arrivée à Chengdu. Après-midi promenade dans le parc du peuple, visite des rues larges et étroites, quartier historique de Chengdu.

Jour 3 Chengdu/Chongzhou (7 Mai)

Visite du temple Baita, temple de nonnes (célèbre pour sa pagode blanche). Déjeuner au temple. L'après-midi : méditation et balade libre dans ce lieu magnifique.

Jour 4 – Chengdu / Lhasa (8 Mai)

Visite le matin du monastère de Wenshu, après-midi le parc de Wangjianglou, pratique de Qi Gong. Le soir, départ en train pour Lhasa.

Jour 5 – Chengdu / Lhasa (9 Mai)

Journée en train pour Lhasa : adaptation en douceur à l'altitude.

Jour 6 – Lhasa (10 Mai)

altitude : 3650 m
Arrivée le matin au « troisième pôle du globe », visite du monastère de Tsemönling.

Jour 7 – Lhasa (11 Mai)

altitude : 3650 m
Visite du palais du Potala, résidence d'hiver des Dalai Lama et du monastère de Gundeling (« Paix éternelle »)

Jour 8 – Lhasa (12 Mai)

altitude : 3650 m
Visite du temple de Jokhang. Promenade sur le chemin déambulatoire du Barkhor, visite d'un temple de nonnes du bouddhisme tibétain.

Jour 9 – Lhasa / Gyantsé (13 Mai)

altitude 3950 m
Découverte du lac de Yamdrok (« lac de Jade »), visite du monastère de Pelkhor, balade dans la vieille ville de Gyantsé.

Jour 10 – Gyantsé/Shigatsé (14 Mai)

altitude 3800 m

Visite du village de Shalu, du monastère de Shalu, puis du monastère de Tashilumpo.

Jour 11 – Shigatsé/Tsetang (15 Mai)

altitude 3550 m
Visite du monastère de Samyé, situé dans un magnifique cadre naturel.

Jour 12 -Tsetang/Lhasa/Chengdu (16 Mai)

altitude 500m
Vol Lhasa/Chengdu. Balade dans l'ancienne rue Jinli « première rue du Shu occidental ».

Jours 13 – Chengdu (17 Mai)

Visite le matin d'une clinique de médecine taoïste pour une consultation spécialisée. Visite du temple taoïste de chèvre en bronze (plus grand temple taoïste de la région). Marché d'antiquités dans la Cité de Songxian Qiao.

Jours 14 – Chengdu (18 Mai)

Départ le matin pour le centre de recherche sur le Panda géant de Chengdu. Déjeuner d'au revoir et départ vers l'aéroport : retour.

LE PRIX COMPREND :

- La Visa pour entrer à Lhassa, la taxe d'aéroport, les assurances 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.
- 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 médical) :

- Au plus tard un mois avant le départ : billet d'avion remboursé.
- 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 ou par virement.
- 👉 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 A LHASSA – du 5 au 18 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 :