LINGGUI

Tel : 07 45 24 83 67
E-mail : contact@linggui.fr
Lingguihealing@gmail.com

RETRAITE A LHASSA ET CHENGDU

Avec Liu Dong

Deux itinéraires complémentaires sont proposés cette année, selon votre forme physique et vos aspirations spirituelles :

- **Itinéraire A – Chengdu - Lhassa**
- **Itinéraire B – Chengdu - JiuZhaigou**

Du 20 mai au 2 juin 2027 (14 jours)
Groupe A : 3500€ Groupe B : 2995€

Itinéraire A

- Retraite et méditation Chan dans le temple de Wen Shu Yuan
- Retraite et méditation dans les temples tibétains
- Acclimatation à l'altitude en douceur à bord du train : une ligne légendaire

Programme A :

Jour 1 – Paris (20 mai)
Départ de Charles de Gaulle, Vol Paris / Chengdu.

Jour 2 – Chengdu (21 mai)
Arrivée à Chengdu. Après-midi promenade dans le parc du peuple. visite des rues larges et étroites, quartier historique de Chengdu (Kuan Zhai Xiangzi).

Jour 3 Chengdu/Chongzhou (22 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 / Lhassa (23 mai)
Visite le matin du monastère de Wenshu, après-midi le parc de Wangjianglou, pratique de Qi Gong. Le soir, départ en train pour Lhassa.

Jour 5 – Chengdu / Lhassa (24 mai)
Journée en train pour Lhassa : adaptation en douceur à l'altitude.

Jour 6 – Lhassa (25 mai) altitude : 3650 m
Arrivée le matin au « troisième pôle du globe », visite du monastère de Tsemönling.

Jour 7 – Lhassa (26 mai) altitude : 3650 m
Visite du palais du Potala, résidence d'hiver des Dalaï Lama et du monastère de Gundeling (« Paix éternelle »)

Jour 8 – Lhassa (27 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 – Lhassa / Gyantsé (28 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 (29 mai) altitude 3800 m
Visite du village de Shalu, du monastère de Shalu, puis du monastère de Tashilumpo.

Jour 11 – Shigatsé/Tsetang (30 mai) altitude 3550 m
Visite du monastère de Samyé, situé dans un magnifique cadre natuel.

Jour 12 -Tsetang/Lhassa/Chengdu (31 mai) altitude 500m
Aéroport Vol Lhassa/Chengdu. Balade dans l'ancienne rue Jinli « première rue du Shu occidental ».

Jours 13 – Chengdu (1er juin)
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 (2 juin)
Départ le matin pour le centre de recherche sur le Panda géant de Chendu. Déjeuner d'au revoir et départ vers l'aéroport : retour.

Itinéraire B – Ce programme s'adresse aux étudiants qui ne sont pas en mesure de se rendre sur le plateau de Lhassa, et qui souhaitent découvrir la région du Si Chuan.

Programme B :

Jour 1 – Paris (20 mai)
Départ de Charles de Gaulle, Vol Paris / Chengdu.

Jour 2 – Chengdu (21 mai)
Arrivée à Chengdu. Après-midi promenade dans le parc du peuple. visite des rues larges et étroites, quartier historique de Chengdu (Kuan Zhai Xiangzi).

Jour 3 Chengdu/Chongzhou (22 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 (23 mai)
Visite du Monastère de Wenshu, haut lieu du bouddhisme Chan et du Grand Véhicule.
Visite d'une clinique de médecine traditionnelle chinoise et de médecine taoïste.

Jour 5 – Chengdu / Songpan – Jiuzhaigou (24 mai)
Train C5762 (09h39–11h12).
Visite de Songpan, puis route vers Jiuzhaigou.
Méditation en soirée.

Jour 6 – Jiuzhaigou (25 mai)
altitude 2500/2700 m
Journée complète de visite du parc naturel de Jiuzhaigou.

Jour 7 – Jiuzhaigou / Montagne du Dragon Jaune / Chengdu (26 mai)
Pratique du Qi Gong du Dragon Jaune. Train retour.

Jour 8 – Chengdu / Dazu (27 mai)
Route vers Dazu. Visite du mont Baoding. Méditation au pied du Grand Bouddha. Visite d'une clinique de médecine traditionnelle chinoise et de médecine taoïste.

Jour 9 – Dazu / Zigong (28 mai)
Visite du mont Beishan. Route vers Zizong. Vieille ville de Xianshi et Musée du sel.

Jour 10 – Zizong/Leshan/Mont Emei (29 mai)
Croisière pour le Grand Bouddha de Leshan. Temples Lingyun et Fuhu.

Jour 11 – Mont Emei (30 mai)
Leidongping, Jieyin, téléphérique vers Jinding. Méditation avec les moines. Visite d'une clinique de médecine traditionnelle chinoise et de médecine taoïste.

Jour 12 -Mont Emei/Chengdu (31 mai)
Retour à Chengdu. Balade dans l'ancienne rue Jinli « première rue du Shu occidental ».

Jours 13 – Chengdu (1er juin)
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 (2 juin)
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 :

Itinéraire A : Le Visa pour entrer à Lhassa - le train : Chengdu-Lhassa et le billet d'avion Lhassa-Chengdu
Itinéraire B : le billet de train : Chengdu – Songpan
Pour les 2 itinéraires :
- la taxe d'aéroport
- le billet d'avion aller/retour Paris-Chengdu,
- 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

- Le prix indiqué n'inclut pas l'assurance annulation et rapatriement sanitaire. Celle-ci peut être ajoutée pour 60 € via Ling Gui, ou souscrite directement par vos soins.
- les dépenses personnelles, les déplacements et les visites hors programme.
- 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 PAIMENT :

- **950 euros** avec le bulletin d'inscription**, avant le 31 janvier 2027. Le solde : 2550 euros pour Lhassa ou 2045 euros pour Le Sichuan** doit impérativement être versé avant le **20 avril 2027**
- 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 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 OU B – du **20 mai au 2 juin 2026**

▸ Remplir à l'identique de votre passeport

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

... .

Téléphone : .....Portable : .....

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

N° de passeport : ……

Itinéraire A ou B : ……

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

✍Je verserai **le solde de 2550 € (itinéraire A) ou 2045 € (itinéraire B) avant le 20 avril 2027. Merci de préciser Itinéraire A ou B**

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

Signature :