





VOYAGE AOÛT 2026

*avec Lou Yan en*

# CHINE







# VOYAGE EN CHINE

Vos interlocuteurs

## Informations générales et réservation

**Lucie Calmejane**

CONTACT
Par téléphone : au 06 48 35 35 47
Par mail : à lucie@le-jardin-interieur.com

## Prestataire réservation billets vol internationaux, assurances

**Sayed El Sol de l'Agence Panorama Tourisme**
**à Castelnau le Lez**

CONTACT
Par téléphone : au 04 67 02 64 10
Nous vous répondrons avec plaisir du lundi au samedi,
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30.
Par email : agence@panorama-tourisme.fr

*« Nous sommes ravis de vous compter parmi nous pour le voyage en Chine avec Lou Yan. Je suis Sayed, de l'agence de voyage Panorama Tourisme et nous travaillons en collaboration avec Lucie et Lou Yan pour l'organisation de votre voyage. C'est nous qui nous occuperons notamment de votre billet d'avion. Afin d'effectuer la réservation de vos vols, merci de remplir le formulaire d'inscription en cliquant sur le lien internet ci-dessous »*

JE RESERVE MES BILLETS D'AVION

## Au choix :

## Formule complète
## les 2 itinéraires
## du 13 au 31 août 2026
## « La Chine de nos rêves »

ou

## ITINERAIRE 1
## « Les montagnes de l'âme »
## province du Guizhou

### Un voyage rare, à échelle humaine
### *du 13 au 23 août 2026*
### accompagnement par Laure Ozanon, Zhou Jianbing et Lou Yan

11 jours au cœur du Guizhou, province préservée du sud-ouest chinois. Rizières en terrasses, montagnes karstiques classées UNESCO, villages Dong et Shui, temples zen, calligraphie ancestrale, médecine Qi thérapeutique. Pratique quotidienne du Taiji quan et de la méditation. Rencontre culturelle authentique.

et/ou

## ITINERAIRE 2
## « Aux sources du taiji quan »
## monts Wudang, Hangzhou et Shanghai
### *du 22/23 au 31 août 2026*
### accompagnement par Lou Yan, Lucie et un guide local

Un voyage de 10 jours en trois mouvements : d'abord les Monts Wudang, haut lieu taoïste classé à l'UNESCO où temples anciens et sites sacrés portent la pratique à son essence.
Puis Hangzhou et son Lac de l'Ouest, écrin d'eau et de jardins, avant de rejoindre Shanghai, où tradition et modernité se répondent entre temples, musées et skyline vertigineuse.

*Je vous propose ce voyage parce que le Taiji et les arts taoïstes ne se comprennent vraiment qu'en revenant à la source.*

*Nous pratiquons ici, en France, avec sérieux, profondeur, engagement. Mais sur place, quelque chose s'éclaire autrement. Le paysage, la manière dont les gens se tiennent, marchent, parlent, la relation à la nature, au temps, au silence — tout cela fait partie du Taiji, même lorsqu'aucun mouvement n'est exécuté.*

*En Chine, j'ai compris que notre manière occidentale de penser — analytique, structurée, logique — est précieuse. Mais elle gagne à être complétée par une autre forme d'intelligence : une pensée analogique, symbolique, portée par l'idéogramme et par la notion de vide, cet espace vivant entre deux polarités.*

*Le Yin-Yang, là-bas, cesse d'être un symbole que l'on explique. Il devient une manière d'observer la vie : dans les saisons, dans la posture, dans la relation, dans la respiration.*

*L'expérience sur place permet de sentir autrement les principes que nous travaillons en salle, d'affiner la perception du centre, d'élargir la compréhension du Yin-Yang, et de replacer le geste dans un contexte culturel vivant qui élargit la vision.*

*Lorsque j'étais jeune homme auprès de Maître Chu, la culture chinoise me semblait lointaine. Aujourd'hui, après des années de pratique, je mesure combien cette rencontre oriente notre compréhension et nous complète.*

*Ce voyage n'est pas un stage technique.*
*C'est une expérience sensible.*

*Avec Laure, Zhou Jianbing et nos guides locaux qui connaissent le pays de l'intérieur, nous pourrons entrer dans une relation plus directe.*
*Et je peux vous dire une chose : au-delà des différences apparentes, il existe une proximité humaine évidente.*

*Je suis convaincu que, pour un Occidental qui pratique les arts énergétiques et la méditation taoïste, vivre la Chine quelques jours transforme la profondeur du travail. On revient avec moins d'idées… et plus de connaissance vécue.*

*Là-bas, je vous ferai pratiquer bien sûr la forme de Taiji quan style yang originel, le Qi Gong et la méditation, mais surtout l'art de voir : la lecture de l'ombre, des objets, des paysages*
*— et quelques surprises dont j'ai le secret !*

Lou Yan
02.02.2026

# Table des matières


Informations générales et réservation....2
Prestataire réservation billets vol internationaux, assurances....2
PROVINCE DU GUIZHOU itinéraire 1 « Les montagnes de l'âme »....7
Présentation par Laure Ozanon....7
Les architectes du voyage....7
Aspect pratique....8
Itinéraire de 12 jours....8
Jour 1 – 12 août – Départ de Barcelone pour la Chine....8
Jour 2 – 13 août – Shuitouzhai....8
Jour 3 – 14 août – Shuitouzhai....8
Jour 4 – 15 août – Shuitouzhai....9
Jour 5 – 16 août – Shuitouzhai- Jiuzhou....9
Jour 6 – 17 août – Jiuzhou – Yuntai – Jiuzhou....10
Jour 7 – 18 août – Jiuzhou – Baiyan....10
Jour 8 – 19 août – Baiyan – Zengchong – Huanggang....11
Jour 9 – 20 août – Huanggang – Zhanli – Huanggang....11
Jour 10 – 21 août – Huanggang-Sandu....12
Jour 11 – 22 août – Sandu-Guiyang....13
Jour 12 – 23 août – Guiyang....13
PROVINCE DES MONTS WUDANG itinéraire 2....14
Présentation par Lou Yan....14
Aspects pratiques....14
Itinéraire 2 Détaillé....16
Jour 1 – 22 août – pour ceux qui rejoignent le groupe....16
Jour 1.2 – 23 août – Transfert vers Wudangshan....16
Jour 1.3 – 24 août – Wudangshan....17
Jour 1.4 – 25 août – Wudangshan....18
Jour 1.5 – 26 août – Wudangshan....19
Jour 1.6 – 27 août – Wudangshan – Shiyan Est - Hangzhou....20
Jour 1.8 – 29 août – Shanghai....21
Jour 1.9 – 30 août – Shanghai....22
Jour 2.0 – 31 août – Shanghai - Départ....22
Avec joie de vous accompagner !....23
À qui cette expérience s'adresse ?....23
Centres d'intérêt des voyageurs....23
Nos engagements....23
Nos garanties....24
L'accompagnement de Lou Yan, disciple de master Chu King Hung....25
MEMO Itinéraire 1....26
Villes et villages visités....26
Sites naturels visités....26
Musées, temples, sites historiques et culturels....26
Richesses patrimoniales....27
MEMO Itinéraire 2....28
VILLES ET LOCALITÉS VISITÉES....28
Province du Hubei....28
Province du Zhejiang....28
Municipalité de Shanghai....28
TEMPLES, MONUMENTS & SITES HISTORIQUES....28
HANGZHOU....28
SHANGHAI....28

SITES NATURELS CLASSÉS & PAYSAGES MAJEURS.....28
CARTE VISUELLE DU PARCOURS.....29
Itinéraire 1 – Province du Guizhou (12 jours).....29
.....29
Itinéraire 2 – Province du Hubei + Hangzhou + Shanghai (10 jours).....29
Les tarifs.....30
Conditions tarifaires détaillées itinéraire 1.....30
Offre.....30
Le tarif comprend.....30
Le tarif ne comprend pas.....30
Processus de réservation.....32
Annexes.....32

# PROVINCE DU GUIZHOU
# itinéraire 1

# « Les montagnes de l'âme »

## Présentation par Laure Ozanon

Nous avons choisi le Guizhou une province qui détient le record de paysages préservés à travers les montagnes, les villages de charme et les traditions séculaires pour dérouler sous vos pieds une Chine sensible et généreuse.

Sur une commande de Lou Yan et Lucie, nous avons conçu cette immersion unique pour vous faire toucher de l'âme la philosophie chinoise par tous vos sens.

Tout au long de votre itinéraire vous aurez des RDV, des rencontres, des partages :

- Lieu de méditation,
- marche dans les rizières,
- jardin de thé,
- chant chez les Dong,
- écriture ancestrale chamanique,
- praticien Qi thérapeutique à Guiyang selon disponibilité, logement de charme dans les rizières en terrasse …

ainsi que des espaces de toute beauté pour vous ressourcer dans vos pratiques en groupe et individuellement.

Nous avons conçu cette découverte autant pour son authenticité, ses richesses à échelle humaine que pour tout l'espace offert pour vos pratiques.
Nous vous souhaitons déjà une belle route.

### Les architectes du voyage

**Laure Ozanon** aujourd'hui praticienne MTC parlant chinois a été guide conférencière pendant plus de 20 ans en Asie. Elle a conduit avec Zhou plus de 30 ans de voyage en Chine surtout au Guizhou.

**Zhou Jianbing** Guide francophone passionnée d'ethnographie connait sa province natale par cœur. Il sait en partager les joyaux culturels et humains avec beaucoup

de générosité.

## Aspect pratique

Circuit en Chine de 11 jours point d'arrivée et de départ Guiyang province du Guizhou, possibilité d'extension ailleurs en Chine avant et/ou après votre séjour. A ce jour pas de visa nécessaire.

**Voyage ITINÉRAIRE 1 ouvert aux + de 15 ans. Même tarif que adulte.**

## Itinéraire de 12 jours

### *Jour 1 – 12 août – Départ de Barcelone pour la Chine*

Vol de Barcelone à Pékin
Sans escale, vol direct, compagnie AIR CHINA

*ou vol de votre choix avec arrivée à Guiyang le 13 août*

### *Jour 2 – 13 août – Shuitouzhai*

Arrivée à Pekin le lendemain du départ et Transfert à Guiyang (arrivée à 10h30)
Accueil à l'aéroport de Guiyang, puis transfert à l'auberge de charme Indigo. Il s'agit d'un lieu apaisant en bord de rivière Qinglong où toutes les conditions sont réunies pour entrer de plain-pied dans la Chine profonde et d'absorber le décalage horaire en douceur.

Lorsqu'il est 15H00 en France il est 21H00 en Chine.

Si l'énergie est au RDV vous pourrez tout de suite avoir une pratique Taiji, le lieu s'y prête.

### *Jour 3 – 14 août – Shuitouzhai*

Petit déjeuner à la chinoise sur place puis temps de pratique pour votre école.

Excursion (6km) au Village de Wangche.

Rencontre possible avec le maitre d'une école de calligraphie, pratique possible organisée par Laure Ozanon.

Retour à l'écolodge Indigo.



### *Jour 4 – 15 août – Shuitouzhai*

Le matin visite la plantation de thé sur la colline de Cent Fleurs puis temps de pratique

balade dans le village Buyi de Matouzhai.

Dans l'après-midi, visite des gorges de Xianghuoyan, promenade entre les étroites falaises, découverte des grottes et des cascades.

### *Jour 5 – 16 août – Shuitouzhai- Jiuzhou*

Matinée avec temps de pratique

puis route vers la ville historique de Jiuzhou dans la région de Huangping.

Cette étape permet de comprendre les enjeux de l'époque Ming qui a beaucoup disséminé les Tunbaoren dans une contrée fortement marquée par la diversité ethnique. Les ruelles sont pleines de charme et c'est assez doux d'entrer en contact avec une ville chinoise à échelle humaine.

Visite d'un temple,

Possibilité de pratique pour votre école dans le Jardin du puits.

Nuit sur place.

***Jour 6 – 17 août – Jiuzhou – Yuntai – Jiuzhou***

En matinée départ le long de la vallée du Wuyang et le Mont Yuntai, qui possèdent certains des plus beaux Karst de la region, aujourd'hui classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Possibilité de pratiques.

Visite du Mont Yuntai.

Retour à Zhenyuan.

Nuit à Zhenyuan dans l’hôtel.



***Jour 7 – 18 août – Jiuzhou – Baiyan***

Route vers la region de Leishan, visite du village de Langde construit à flanc de montagne situé dans les monts du Tonnerre, montagne sacrée des Miao.

Baiyan est encore peu touché par le tourisme. Entouré par des fabuleuses rizières en terrasse.

Nuit à l'auberge Xunmei dans le village de Baiyan.

Magnifique cadre pour les pratiques.



### *Jour 8 – 19 août – Baiyan – Zengchong – Huanggang*

Route vers le village Dong de Zenchong enchâssé dans une boucle de rivière à 640 m d'altitude.

Le village est entouré de collines découpées en terrasses et possède la plus ancienne tour du Tambour de Chine (1672 Dynastie Qing).

Ensuite, route vers le village Dong de Huanggang très vivant et bien préservé.

Nuit à Huanggang lieu propice aux pratiques.

### *Jour 9 – 20 août – Huanggang – Zhanli – Huanggang*

*~ 1h30 de route*

La matinée est consacrée à la découverte des villages autour de Huanggang: village Dong de Xiaohuang connu pour les chants,

village Dong de Zhanli qui se distingue par ses perchoirs alignés sur les berges de la rivière.

Le lieu sera propice aux pratiques.



### *Jour 10 – 21 août – Huanggang-Sandu*

Route vers la région des peuples de l'eau « Shui ». Selon les dates vous aurez l'occasion de vous arrêter en cours de route dans les marchés toujours très animés et de rencontrer des ethnies Shui et Miao qui portent leurs costumes traditionnels de manière naturelle.

Visite d’un très beau village Shui de Zenlei.

Vous visiterez aussi le Centre du patrimoine culturel immatériel puis pratiquerez la calligraphie Shui avec le maître.

Etape à Sandu qui permet de voir de beau paysage naturel et de rencontrer des maitres qui connaissent l’écriture chamane.





***Jour 11 – 22 août – Sandu-Guiyang***

Retour vers la capitale Guiyang.

Visite et pratique au temple du bouddhiste Zen de Hongfu.

Nous organiserons une rencontre avec un médecin maitre du Qigong thérapeutique dans son cabinet medical (selon ses disponibilités).

Puis visite de la tour Jia Xiu lieu agréable de pratique pour votre école.

Rencontre avec Chen Qiji un artiste peintre renommé dans sa province.

***Jour 12 – 23 août – Guiyang***

Fin de circuit avec Laure Ozanon et Zhou Jianbing
Démarrage Itinéraire 2 avec transfert Guiyang – Wudangshan
ou Départ vol international de retour

# PROVINCE DES MONTS WUDANG
## *itinéraire 2*

« Aux sources du taiji quan »

# Présentation par Lou Yan

Quel privilège de vous accompagner dans ces monts sacrés pour la pratique du taiji quan. Nous y vivrons des étapes fondamentales pour notre parcours de pratiquant : une aventure aux confins de l'esprit taoïste.

Dans la 2ème partie du séjour, nous poursuivrons la découverte de la Chine traditionnelle avec Hangzhou puis de la Chine moderne avec Shanghai : et qui sais, peut-être croiserons-nous master Chu King Hung lors de ce périple !

## *Aspects pratiques*

**Météo et luminosité à Wudang Shan**

Lever ~5h50

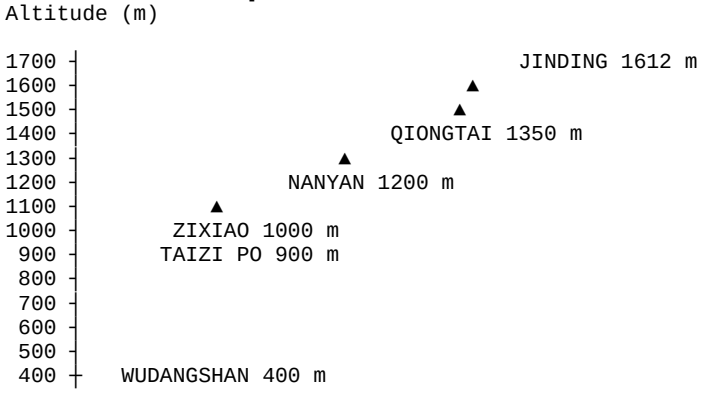
Coucher ~18h50

Chaleur forte 10h30–16h30

**CARTE TECHNIQUE**
**Altitudes de référence**

- Wudangshan (ville) : ~400 m
- Taizi Po : ~900 m
- Zixiao Gong : ~1 000 m
- Nanyan : ~1 200 m
- Qiongtai Zhongguan : ~1 350 m
- Jinding : 1 612 m

**Profil altimétrique**




**VERSION ROUTE + MARCHES**

| Segment | Distance | Altitude départ → arrivée | Dénivelé + | À pied | En bus | Difficulté |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Hôtel → Taizi Po | ~7 km | 400 m → 900 m | 500m | 2h – 2h30 | 20–25 min | Modéré |
| Taizi Po → Zixiao | ~6 km | 900 m → 1000 m | 100m | 1h45 – 2h | 20 min | Facile |
| Zixiao → Nanyan | ~7 km | 1000 m → 1200 m | 200m | 2h – 2h30 | 30 min | Modéré |
| Nanyan → Qiongtai | ~6 km | 1200 m → 1350 m | 150m | 1h30 – 1h45 | 25 min | Facile à modéré |
| Qiongtai → Jinding | ~3,5 km | 1350 m → 1612 m | 260m | 1h30 – 2h | Téléphérique 10 min | Modéré (escaliers) |

Effort pédestre réel concentré surtout entre Qiongtai et Jinding.

# Itinéraire 2 Détaillé

## *Jour 1 – 22 août – pour ceux qui rejoignent le groupe*

Vol international et transfert

## *Jour 1.2 – 23 août – Transfert vers Wudangshan*

- De Shanghai ou Pékin

Après un transfert depuis l'aéroport d'arrivée vers votre hôtel jusqu'à la gare, vous prenez le train ou l'avion en direction des Monts Wudang, quittant peu à peu l'effervescence urbaine pour un paysage plus spirituel.

- De Guiyang :
vol vers Shiyan puis transfert en bus vers **Wudangshan**

En fonction de votre heure d'arrivée à Wudangshan :

- visite libre autour de Wudangshan
et/ou
- la journée s'achève par un dîner, suivi de l'installation à l'hôtel, dans une atmosphère paisible propice au repos.

Réunion courte en soirée + méditation.

Repas : Petit-déjeuner, Dîner chinois à la carte
Hébergement : Wudang Mountain Qiongtan Hotel



## *Jour 1.3 – 24 août – Wudangshan*

Petit déjeuner à emporter – programme en confirmation

6H départ en bus pour **Taizi po**

Marche autour du site
Petit déjeuner en silence
Méditation

A l'ouverture, visite de Taizipo, ensemble architectural taoïste emblématique, harmonieusement intégré à la montagne et chargé de symboles spirituels.

Pratique. Cours de taiji, approfondissant les mouvements et l'harmonisation du souffle, du corps et de l'esprit.

Dés que la chaleur monte, vers 10h30 :
retour à l'hôtel en bus ou à pied
repos, écriture, déjeuner, sieste, méditation,



Réunion 14h30
15H30 départ en bus pour Taizipo

Ascension pour le **palais Zixiao**, 2h, dénivelé 100m.

Le palais Zixiao, l'un des ensembles architecturaux les mieux préservés de Wudang

Pratiques

Coucher de soleil.

Descente à l’hôtel en bus (30min)

Dîner, réunion et méditation du soir, nuit à l’hôtel.

Repas : Petit-déjeuner de l’hôtel à emporter, Déjeuner à l’hôtel, Dîner en ville
Hébergement : Wudang Mountain Qiongtan Hotel



### *Jour 1.4 – 25 août – Wudangshan*

– programme en confirmation - La journée commence à l’aube à 5h30, par une séance matinale de zhan zhuang (posture debout méditative), favorisant l’ancrage et la circulation de l’énergie.
Petit déjeuner à emporter

6H30 départ en bus pour Qiongtai

Pratiques matinales et visites à **Qiongtai**

Marche vers Nanyan, 2h30, dénivelé 200m

Temple de **Nanyan**, perché à flanc de falaise, symbole sacré de l’ascèse taoïste.

Retour en bus

Après-midi de découverte d’une école taoïste

Dîner, réunion et méditation du soir, nuit à l’hôtel.

Repas : Petit-déjeuner emporté, Déjeuner à proximité, Dîner chinois
Hébergement : Wudang Mountain Qiongtan Hotel



***Jour 1.5 – 26 août – Wudangshan***

– programme en confirmation - La journée commence à l'aube à 5h30, une séance de **respiration et de collecte du qi** se déroule en pleine nature, éveillant le corps et l'esprit.
Petit déjeuner à emporter.

*6H30 départ en bus pour Qiongtai*

La matinée se poursuit par la pratique du taiji au **temple de Qiongtai Zhongguan**, cadre taoïste authentique propice à la concentration et à l'harmonisation de l'énergie.

*Marche vers Jinding (2h30, dénivelé 260m)*

Ascension vers le **Jinding (Pic d'Or)** révèle un haut lieu spirituel offrant des panoramas spectaculaires sur l'ensemble du massif.

Dîner en ville, cérémonie du thé, réunion et méditation du soir, nuit à l'hôtel.

Repas : Petit-déjeuner emporté, Déjeuner à proximité, Dîner chinois
Hébergement : Wudang Mountain Qiongtan Hotel



***Jour 1.6 – 27 août – Wudangshan – Shíyan Est - Hangzhou***

Après le petit-déjeuner, un temps libre vous permet de préparer vos bagages.

Transport de Wudangshan à Hangzhou en milieu de journée.

A l'arrivée à **Hangzhou**, soirée balade en ville, dîner dans un restaurant local.

Réunion et méditation du soir à l'hôtel.

Balade nocturne



**Jour 1.7 – 28 août – Hangzhou**

La matinée et la soirée se déroulent autour de la sérénité du **Lac de l'Ouest**

Visite de la pittoresque **Pagode Leifeng** et du spirituel **Temple Jinci**,

Ruelles animées de **Hefang Street** et si possible découverte de la **pharmacie historique de Huqingyu**

Possibilité de massage des pieds en cours de parcours.

Réunion et méditation du soir à l'hôtel



***Jour 18 – 29 août – Shanghai***

Départ pour Shanghai

La journée commence par la sérénité du **Jardin Yu**, havre de paix où pavillons, bassins et rocailles traditionnels invitent à la contemplation, suivie d'une flânerie et repas au **marché de Yuyuan** pour découvrir l'artisanat local et goûter aux spécialités culinaires.

Ensuite, le **Temple du Bouddha de Jade** révèle la profondeur spirituelle et la beauté des sculptures bouddhistes,

avant une immersion culturelle au **Shanghai Museum East** (fermé le mardi) pour apprécier l'art et l'histoire de la Chine.

La visite se poursuit avec l'impressionnante **Shanghai Tower**, offrant une vue panoramique vertigineuse,

et se termine par une promenade le long du célèbre **Bund**, où bâtiments historiques et skyline moderne dialoguent avec élégance.

Repas: Déjeuner chinois à la carte
Hébergement: à confirmer



***Jour 1.9 – 30 août – Shanghai***

Le lendemain

Visite de la **bibliothèque** monumentale de Shanghai,
découverte de la **concession française**,
et autres visites pour apprécier la grandeur d'une cité chinoise moderne.

Repas: Déjeuner chinois à la carte

***Jour 2.0 – 31 août – Shanghai – Départ***

Un transfert vous conduit directement à l'aéroport de Shanghai pour votre départ de Chine, clôturant le voyage en toute sérénité.

Vol départ à 11h heure locale
Arrivée à Barcelone à 23h heure locale

## Avec joie de vous accompagner !

### *À qui cette expérience s'adresse ?*

À ceux qui :

- pratiquent le Taiji, le Qi Gong, la calligraphie, le feng shui ou la méditation
- soignent par l'énergétique chinoise, l'acupuncture, les thérapies holistiques
- accompagnent l'humain : enseignants des arts corporels, de mouvementen conscience,...
- ressentent l'appel de la source, de la tradition chinoise
- veulent vivre la Chine de façon authentique
- cherchent un approfondissement réel, incarné
- aux + de 15 ans

Ce n'est pas un voyage pour "voir".
C'est un voyage pour **se transformer par le lieu, les rencontres et les pratiques**.



### *Centres d'intérêt des voyageurs*

- Recherche d'authenticité, pas de folklore
- Besoin d'espace et de temps pour pratiquer, pour méditer
- Sensibles à la dimension spirituelle et énergétique
- Intérêt pour les cultures traditionnelles
- Goût pour les rencontres humaines vraies et les paysages naturels

### *Nos engagements*

**Promesse**

- Vivre une immersion sensible dans la Chine profonde
- Pratiquer le Taiji dans des lieux naturels et sacrés
- Toucher la philosophie chinoise par l'expérience directe

**Engagements**

- Hébergements de charme et lieux propices à la pratique
- Accompagnement de Lou Yan, expert en taiji quan style yang originel, thérapeute, formateur et créateur de voyages en Egypte, en Inde, en voilier
- Rencontres avec maîtres : calligraphie, Qi thérapeutique, médecine, taiji quan
- Accompagnement par guides experts francophones : Laure Ozanon, Zhou Jianbing
- Organisation : transport privé, entrées, pension complète

**Retour sur investissement**

- Meilleure compréhension de la culture chinoise et des traditions
- Régénération par une pratique quotidienne
- Expérience culturelle rare et structurante



***Nos garanties***

- 30 ans d'expertise terrain
- Guides francophones
- Transport privé sécurisé
- Pension complète
- Encadrement permanent de 3 à 4 personnes
- Groupe limité

Facilités :

- Paiement en plusieurs fois
- Réunion préparatoire en amont
- Assistance avant / pendant / après voyage
- Organisation billetterie et assurance via agence Panorama Tourisme

## *L'accompagnement de Lou Yan, disciple de master Chu King Hung*

### Présentation

Lou Yan parcourt depuis plus de 50 ans les domaines de la santé, de la méditation et de l'exploration de la conscience.
A partir des années 70, il a transformé son métier initial de kinésithérapeute en milieu hospitalier, en se spécialisant dans l'acupuncture, l'ostéopathie, la thérapie énergétique et surtout par la pratique assidue de la méditation et du tai chi chuan.
La retransmission est au coeur de sa vie, pour cela il a créé le centre de formation Lemniscate Processus qui permet d'explorer ces pratiques d'éveil et de santé naturelle que sont la psychoénergétique chinoise, le massage et les thérapies manuelles en conscience. Il forme également des professeurs de tai chi chuan, qi gong et méditation selon la lignée de maître Chu King Hung dont il est un disciple. Il propose des voyages avec parcours intérieur, mise en relation avec sa recherche ésotérique en Egypte, en Asie, en Méditerranée sur son voilier.
www.lemniscate-processus.com

### Lou Yan ne vous "guide" pas. Il ouvre des espaces de pratique.

- Pratiques quotidiennes adaptées au lieu
- Transmission directe issue de 50 années de pratique et transmission
- Mise en résonance entre tradition chinoise et expérience intérieure

Chaque site devient un dojo naturel.
Chaque rencontre devient matière vivante.



# MEMO Itinéraire 1

## Villes et villages visités

Villes

Guiyang (capitale du Guizhou – point d'arrivée et départ)

Jiuzhou (ville historique, région de Huangping)

Zhenyuan (nuit mentionnée après Mont Yuntai)

Sandu (région des peuples Shui)

Villages

Shuitouzhai

Wangche

Matouzhai (village Buyi)

Langde (village Miao – monts du Tonnerre)

Baiyan

Zengchong

Huanggang

Xiaohuang (village Dong)

Zhanli (village Dong)

Zenlei (village Shui)

## Sites naturels visités

Rivière Qinglong

Plantation de thé – Colline des Cent Fleurs

Gorges de Xianghuoyan (falaises, grottes, cascades)

Vallée du Wuyang

Mont Yuntai (karsts classés UNESCO)

Monts du Tonnerre (montagne sacrée des Miao)

Rizières en terrasse (Baiyan et villages environnants)

Boucle de rivière autour de Zengchong

Paysages naturels de la région Shui (Sandu)

## Musées, temples, sites historiques et culturels

Temple (Jiuzhou) – non précisé dans le document

Jardin du Puits (Jiuzhou) – lieu historique propice à la pratique

Tour du Tambour de Zengchong (1672 – Dynastie Qing)

Centre du patrimoine culturel immatériel (région Shui)

Temple bouddhiste Zen de Hongfu (Guiyang)

Tour Jia Xiu (Guiyang) – site emblématique

Cabinet d'un maître de Qi thérapeutique (Guiyang)

Atelier de Chen Qiji (artiste peintre renommé)

École de calligraphie (Wangche)

Maître calligraphe Shui (Sandu)

## Richesses patrimoniales

- Karsts classés UNESCO du Mont Yuntai
- Montagne sacrée des Miao (Monts du Tonnerre)
- Tour du Tambour Dong (Dynastie Qing, 1672)
- Écritures chamaniques Shui
- Temple Zen de Hongfu
- Tour Jia Xiu – emblème architectural de Guiyang
- Villages Dong et Miao préservés
- Rizières en terrasses ancestrales

Une immersion dans une Chine encore habitée par ses traditions



# MEMO Itinéraire 2

## VILLES ET LOCALITÉS VISITÉES

*Province du Hubei*

- **Wudangshan**
- **Shiyan (gare Shiyan Est)**

*Province du Zhejiang*

- **Hangzhou**

*Municipalité de Shanghai*

- **Shanghai**

---

## TEMPLES, MONUMENTS & SITES HISTORIQUES

WUDANGSHAN (Classé UNESCO – Monts Wudang)

- **Taizi Po** (Temple du Prince)
- **Palais Zixiao (Zixiao Gong)** – Palais de la Nuée Pourpre
- **Temple Nanyan**
- **Qiongtai Zhongguan**
- **Jinding (Pic d'Or)** – Palais au sommet
- Écoles taoïstes de Wudangshan

Les Monts Wudang sont inscrits au **Patrimoine Mondial de l'UNESCO** (Complexe des bâtiments anciens des Monts Wudang).

### HANGZHOU

- **Lac de l'Ouest (West Lake)** → Classé UNESCO
- **Pagode Leifeng**
- **Temple Jinci**
- **Hefang Street** (quartier historique)

---

### SHANGHAI

- **Jardin Yu (Yuyuan Garden)** – jardin Ming
- **Marché Yuyuan**
- **Temple du Bouddha de Jade**
- **Shanghai Museum East**
- **Shanghai Tower** (Pudong)
- **Le Bund**
- **Bibliothèque monumentale de Shanghai**
- **Concession française**

---

## SITES NATURELS CLASSÉS & PAYSAGES MAJEURS

UNESCO

Monts Wudang

- Ensemble architectural taoïste classé
- Paysage montagneux sacré

Lac de l'Ouest (Hangzhou)

- Paysage culturel classé UNESCO

## CARTE VISUELLE DU PARCOURS

### *Itinéraire 1 – Province du Guizhou (12 jours)*

**Arrivée : Guiyang**
⬇
**Shuitouzhai**
• Rivière Qinglong
• Plantation de thé – Colline des Cent Fleurs
• Gorges de Xianghuoyan
• Village Buyi de Matouzhai
• Village de Wangche
⬇
**Jiuzhou (Huangping)**
• Ville historique Ming
• Jardin du Puits
• Temple ancien
⬇
**Mont Yuntai & Vallée du Wuyang (UNESCO)**
⬇
**Langde (Monts du Tonnerre – Miao)**
⬇
**Baiyan**
• Rizières en terrasses
⬇
**Zengchong**
• Tour du Tambour (1672 – Dynastie Qing)
⬇
**Huanggang**
• Villages Dong environnants
  • Xiaohuang
  • Zhanli
⬇
**Sandu (Peuple Shui)**
• Village Shui de Zenlei
• Centre du patrimoine culturel immatériel
• Calligraphie Shui
⬇
**Retour Guiyang**
• Temple Zen de Hongfu
• Tour Jia Xiu
• Rencontre Qi thérapeutique
• Atelier Chen Qiji

### *Itinéraire 2 – Province du Hubei + Hangzhou + Shanghai (10 jours)*

ARRIVÉE CHINE
▼
WUDANGSHAN (Hubei)
- Taizi Po
- Palais Zixiao
- Temple Nanyan
- Qiongtai Zhongguan
- Jinding (Pic d'Or)

▼
SHIYAN EST
▼
HANGZHOU (Zhejiang)
- Lac de l'Ouest (West Lake)
- Pagode Leifeng
- Temple Jinci
- Hefang Street

▼
SHANGHAI
- Jardin Yu
- Marché Yuyuan
- Temple du Bouddha de Jade
- Shanghai Museum East
- Shanghai Tower
- Bund
- Bibliothèque monumentale
- Concession française

▼
DÉPART

## Les tarifs

*hors items et tarifs mentionnés plus hauts dans la rubrique « le tarif ne comprend pas »*

**Pour un groupe de + de 15 personnes**

Circuit complet :

4208 EUR par personne
+ accompagnement de Lou Yan : 200 euros

Supplément chambre single : 760 EUR

**Pour un groupe entre 10 et 14 personnes**

Circuit complet :

4888 EUR par personne
+ accompagnement de Lou Yan : 200 euros

Supplément chambre single : 760 EUR

## Conditions tarifaires détaillées itinéraire 1

### *Offre*

- Réunion et séance préparatoire offerte
- Extension possible avant / après séjour

### *Le tarif comprend*

- Les hébergements standard, de charme, haut de gamme
- Les petits déjeuners, les déjeuners et dîners
- Les entrées sur les sites
- Le coût du séjour de l'accompagnateur
- Les transports en véhicule privé avec chauffeur
- Guides et tour leader durant tout le circuit
- Assistance de l'agence de tourisme pour le vol international
- Train rapide Hangzhou-Shanghai en deuxième classe;
- Vols domestiques en classe économique Guiyang – Shiyan - Hangzhou excluant les taxes d'aéroports et surcharges carburant (voir supplément séparé);
- Les visites et entrées comme mentionnés dans le programme;
- Services des guides locaux parlant anglais à Wudangshan;
- Guide local parlant français à Hangzhou et Shanghai ;

### *Le tarif ne comprend pas*

- Le vol international : à ce jour 1015 euros pour Barcelone-Guiyang avec Air China

- Les assurances : 122 euros par personne par Agence Panorama Tourisme
- Les dépenses personnelles, telles que le service en chambre, les frais d'internet, la blanchisserie, les boissons, les fax, les appels téléphoniques, les activités optionnelles, etc.
- Les pourboires pour les guides, chauffeurs, bagagistes, etc.
- Les chambres single : 360 euros pour itinéraire 1
- Hébergement / Visites / Repas non spécifiés dans l'itinéraire.
- Frais de visa : Les ressortissants français peuvent actuellement entrer en Chine sans visa pour un séjour touristique jusqu'à 30 jours. Veuillez simplement vous assurer que votre passeport est valide pendant au moins 6 mois à compter de la date d'entrée
- Frais d'excédent de bagages




CONDITIONS D'ANNULATION

• Billets de vols domestiques ne sont pas remboursables après émission. Aucun billet ne sera émis sans l'autorisation de votre part.
• Il n'y aura pas de remboursement de services non-utilisés après l'arrivée du client.
• Modifications significatives dans le programme peuvent entraîner des suppléments.
• Frais d'annulation
- Plus de 45 jours avant le jour de départ : 25% du montant du voyage
- Entre 45 et 15 jours avant le jour de départ : 35% du montant du voyage
- De 14 à 8 jours avant le jour de départ : 50% du montant du voyage
- Moins de 7 jours : 100% du montant du voyage

CONDITIONS DE PAIEMENT

- Paiement total est requis 4 semaines avant l'arrivée. Nous réservons le droit d'annuler tous les services en cas de retard de paiement.
- Les frais bancaires éventuels sont à la charge de l'agence de voyage.

NOTES IMPORTANTES

• Les taxes d'aéroports et surcharge carburant sont susceptibles de modifications. En cas de hausse imposée par les autorités chinoises, nous appliquerons un supplément avec effet immédiat à partir de la date de validité de la hausse.
• Les détails et horaires de vols et trains mentionnés dans le programme sont à titre indicatif.
• L'ordre des visites est sujet à modifications.
• Nous n'avons effectué aucune réservation au moment de la cotation

Si des frais supplémentaires sont imposés par des prestataires autres (tels que les banques, compagnies aériennes, croisières, hôtels ou compagnies ferroviaires), ces frais seront déduits du montant remboursable.

Si vous souhaitez remplacer un voyageur sur une réservation par une autre personne (par exemple, si vous ne pouvez pas partir et qu'un proche vous remplace), cela sera considéré comme une annulation, et les mêmes frais s'appliqueront conformément à cette politique.

Une fois le voyage commencé, aucun remboursement ne pourra être effectué pour les services non utilisés, qu'il s'agisse d'un départ anticipé, d'une arrivée tardive ou de journées manquées. Ces services incluent notamment l'hébergement, les vols, les trains, les repas et les droits d'entrée.

Cette politique ne s'applique pas aux produits ou services comportant leurs propres conditions d'annulation. Veuillez consulter les règles spécifiques à ces produits ou services pour plus d'informations.

# Processus de réservation

A. Demande d'information auprès de Lucie

B. Confirmation par mail ou tél auprès de Lucie 0033 6 48 35 35 47

C. Inscription auprès de l'agence Panorama tourisme pour résa billets vol international
FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR MES BILLETS D'AVION

D. Versement de l'acompte à l'association avant le 30 mars :
300 euros par itinéraire
600 euros pour voyage complet (itinéraires 1 et 2)

E. Réunion de préparation

F. Voyage

G. Retour & intégration

## Annexes

RIB ASSOCIATION

Il vous sera transmis dés réception de votre confirmation de voyage : avec vérification par téléphone pour éviter toute problématique de hackage ; et oui ça nous est arrivé!

INFOS PRATIQUES

« quoi prendre comme bagage ? Que prévoir comme vêtements ? etc... »

Nous vous transmettrons toutes les consignes de voyage dés que votre billet sera pris et l'acompte versé. Merci de votre confiance !