



***Découverte du Yunnan  
et pratique du Qigong  
du 12 au 24 Octobre 2024***



Voyage conçu par



et organisé par



***Ce voyage de découverte est la promesse d'un dépaysement profond, l'opportunité de replacer la pratique des arts martiaux internes dans son contexte d'origine et d'ancrer le processus de transformation qu'elle autorise dans une expérience culturelle forte.***

**Voyage accompagné par Valérie Pourtier, maître de Qigong et guide de voyage.**

Renseignements et réservations : contacter Daniel, Yunnan Roads  
tél. 07.77.45.18.50, mail : [daniel.yunnanroads@gmail.com](mailto:daniel.yunnanroads@gmail.com)

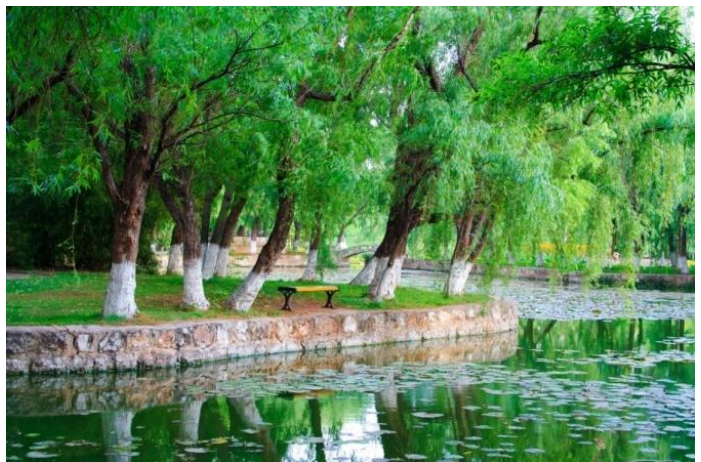
## ***Itinéraire***

**Samedi 12 octobre: départ de Paris** CDG, vol en correspondance pour Kunming.

*Suggestion de vol China Airlines, départ de Paris CDG à 12h30 (correspondance Pékin) arrivée à Kunming à 11h55 le 13 octobre.*

**13 octobre : Arrivée à Kunming** ~ 1h de transfert. Altitude : 1800m

Depuis l'aéroport, nous rejoignons la Ville du Printemps Eternel. Installation à l'hôtel situé dans un agréable quartier du centre de Kunming. Nous nous rendons ensuite directement au parc pour une première séance d'échauffement et de pratique Qigong afin de récupérer après le vol. Nous profitons du reste de la journée pour découvrir la ville et le temple Yuantong, son principal temple bouddhiste. En soirée, diner de spécialités. **Nuit au Citigo Hotel.**



**14 octobre : Kunming – Dali** ~ 4h de route. Altitude : 1900m

La journée commence avec une séance d'échauffement et de pratique Qigong. Nous prenons ensuite la route pour Dali, capitale historique de la région des Bais, une minorité ethnique certes peu nombreuse mais à la culture vivace. A notre arrivée, installation dans un agréable hôtel dont les cours intérieures sont un oasis de calme au cœur de la vieille ville. Première visite en vieille ville, et diner de cuisine Bai. **Nuit au Lanscape Hotel.**



### 15 octobre : Dali

En début de matinée nous nous rendons au parc de la ville afin d'y faire notre échauffement et notre pratique Qigong. Ensuite, nous allons au marché de la ville pour y découvrir les senteurs qui composent la cuisine locale. Dans l'après-midi, nous prenons de la hauteur en randonnée jusqu'au sentier des nuages, 500 mètres au-dessus de la plaine à flanc de montagne, pour prendre la juste mesure des lieux. Dali, capitale d'un royaume indépendant jusqu'au XIII<sup>e</sup> siècle, trône au pied de la chaîne des Monts Cangshan, dominant un lac majestueux des marches orientales de l'Himalaya. Redescendus en ville, nous profitons d'un diner bien mérité. **Nuit au Landscape Hotel.**



### 16 octobre : Dali – Weibaoshan ~ 1h30 de route

Après notre pratique matinale, nous prenons la route vers le sud et rejoignons la vallée de Weishan, peuplée notamment de Yi et de Hui, la minorité musulmane de Chine. Nous nous rendons directement à la montagne proche de la ville. Son nom, Weibaoshan, signifie le Précieux Mont Culminant. Les taoïstes y trouvèrent refuge lors des persécutions à leur rencontre sous la dynastie Qing et en ont fait un des hauts lieux du taoïsme chinois. Notre hôtel se situe à mi-montagne dans l'après-midi, nous faisons le tour des temples. **Nuit au Weibaoshan Hotel.**



### 17 octobre : Weibashan – Weishan - Nuodeng ~ 3h de route

Après notre pratique matinale, nous redescendons vers la ville où nous nous rendons au marché et arpentons les rues, profitant de l'ambiance paisible du lieu. Nous partons en direction de l'Ouest vers un village à l'écart, dont la renommée tient à ses puits de sel. Construit à flanc de montagne, le cœur du village n'est accessible qu'à pied. Nous nous installons dans l'auberge familiale qui nous accueillera pour la nuit. Le soir, diner familial à l'auberge, **nuit à l'auberge Ruoja.**



**18 octobre : Nuodeng - Shaxi** ~ 3h de route. Altitude 2.050m

Nous commençons la journée en nous rendant au temple de Confucius situé au-dessus du village, où nous ferons notre pratique matinale. Nous prenons ensuite la route sur les traces des caravanes de sel de l'époque, vers le bourg de Shaxi. Sur la route du thé et des chevaux, Shaxi était une étape de négoce importante, comme le prouvent ses vestiges. Là, les caravanes chargées de thé à destination de Lhasa faisaient étape dans les caravanserais, les troupes ambulantes se produisaient sur la scène qui surplombe la place centrale. Après nous être étirés en descendant du bus, nous profitons chacun.e à son rythme de l'ambiance bucolique des lieux. **Nuit au Aoding Courtyard.**



**19 octobre : Shaxi**

Nous commençons la journée par une visite du bourg de Shaxi, de ses ruelles et maisons anciennes. Nous nous rendons ensuite à la montagne Shibaoshan qui surplombe la vallée. Nous déjeunons à l'entrée du site dans un restaurant dont les ingrédients sauvages font la réputation. Nous consacrons l'après-midi à la découverte du site de Shibaoshan, vieux de plus d'un millénaire, dont les temples racontent l'histoire de l'arrivée du bouddhisme zen en Chine, venu des Indes. La pratique de l'après-midi prend place sur site, puis nous redescendons jusqu'en ville par les chemins de traverse. **Nuit au Aoding Courtyard.**



### **20 octobre : Shaxi – Jianhuan – Gorges du Saut du Tigre ~ 2h de route**

Echauffement et pratique matinale du Qigong à Shaxi. Nous prenons ensuite la route vers le nord, et effectuons une première étape en vieille ville de Jianchuan, souvent ignorée des voyageurs alors que très plaisante. Cette bourgade établie dans la « plaine des sabres » était un lieu de garnison dédié à la protection des caravanes. Nous poursuivons notre route vers le Yangtsé et les gorges du saut du tigre. Nous rejoignons notre auberge familiale située sur le chemin de randonnée supérieur, où nous nous installons pour la soirée dans une ambiance conviviale et la nuit. **Nuit à l'auberge Tea Horse.**



### **21 octobre : Gorges du Saut du Tigre**

Après le petit-déjeuner, pratique matinale dans le somptueux cadre des Gorges. Face à nous se dresse un mur minéral de près de 4000 mètres de haut, la paroi nord de la montagne du Dragon de Jade depuis le fleuve qui se rue dans la gorge jusqu'aux sommets enneigés. Nous partons ensuite pour une marche sur le sentier en balcon, plat, qui nous mènera jusqu'au prochain village où nous pourrons déjeuner. Dans l'après-midi, descente vers la route des Gorges (par le sentier pédestre ou en véhicule, au choix, et installation dans notre auberge aux vues magnifiques. **Nuit au Jade Snow Inn.**



**22 octobre : Gorges du Saut du Tigre – Shuhe (Lijiang) ~ 2h de route. Altitude 2.400m.**

Au matin, nous prenons la route vers Lijiang, où nous arrivons pour le déjeuner. Nous pourrions visiter la vieille ville avant de nous rendre à l'Étang du Dragon Noir pour y réaliser notre pratique toujours face à la montagne du Dragon de Jade, mais vu cette fois de son versant sud. Nous rejoignons ensuite la vieille ville de Shuhe où nous sommes installés dans une auberge confortable, en bordure de la vieille ville. **Nuit au Shouyi Hotel.**



**23 octobre : Lijiang – Kunming ~ 6h de route**

Après le petit-déjeuner, nous prenons la route de retour vers Kunming, que nous atteindrons dans l'après-midi. Moments libres et dernière soirée dans l'Empire du Milieu. **Nuit au Citigo Hotel.**



## 24 octobre : Départ

Des véhicules nous conduisent à l'aéroport où nous prenons notre vol en correspondance, de retour vers la France.  
*Suggestion de vol China Airlines, départ de Kunming à 7h10 (correspondance Pékin) arrivée à Paris CDG à 18h40.*



\*\*\*

Fin de nos services.

### **Valérie Poutier 谷中花**

Après avoir obtenu son diplôme fédéral en 1997 et enseigné le Qi Gong en France, Valérie est partie en Chine y poursuivre sa formation à la source des enseignements. Elle y a vécu 17 ans dont cinq ans en monastère bouddhiste et taoïste pour y suivre une formation traditionnelle auprès de quatre maîtres successifs. A leur côtés elle a étudié le Qi Gong, le Tai Ji, la méditation, les sons bouddhistes, le wushu.

Au fil des années, Valérie a guidé plus de 300 participants sur les routes du Yunnan. Lors de ses voyages, elle aime à marier la rigueur transmise par ses maîtres à une vision holistique de la pédagogie pour transmettre son expérience et lui donner sens.

## Les hébergements sélectionnés :

### **Kunming** : Citigo Boutique Hotel 4\*

Hôtel récent bien situé dans le quartier du lac d'émeraude. Les chambres y sont confortables, très bon point de chute pour une découverte à pied des endroits les plus agréables de la ville.



### **Dali** : Landscape Hotel (hôtel de charme)

Une institution à Dali, cet hôtel au charme discret est un véritable havre de paix au cœur de la vieille ville. Chambres spacieuses, agréables cours intérieures.



### **Weishan** : Weibaoshan Hotel

Hôtel simple et confortable dont l'avantage est d'être situé sur la montagne Weibaoshan même. Il permet de profiter pleinement d'un séjour résolument serein.



**Nuodeng** : LiuFang Yuan (pension de famille)

Cette maison traditionnelle du village est tenue par une famille dont la chaleur de l'accueil compense sans mesure la rusticité des lieux. La cuisine familiale chaleureuse contribue à en faire une adresse sans pareille.



**Shaxi** : Aoding Courtyard 3\* (auberge de charme)

Auberge familiale agréable constituée autour de deux cours centrales. De construction traditionnelle, l'auberge accueille aussi un bon restaurant.



**Gorges du Saut du Tigre** (1<sup>ère</sup> nuit) : Tea Horse Trade Guest House (auberge simple)

Une auberge aux prestations simples, propre, et constitue l'un des meilleurs choix dans les Gorges. Superbe cadre naturel avec vue sur les gorges et la montagne du dragon de Jade. Restauration sur place.



### **Gorges du Saut du Tigre (2<sup>ème</sup> nuit) : Jade Snow Inn**

Ouverte récemment, cette structure propre et au confort simple est située à l'écart des flux touristiques. Chaque chambre dispose d'un petit espace extérieur. Cuisine sur place plutôt attrayante ! Magnifique vue. Une adresse recommandée.



### **Shuhe : Shouyi 4\* (hôtel de charme)**

Cet hôtel en bordure de vieille ville de Shuhe dispose de chambres particulièrement chaleureuses et confortables. Le personnel est très accueillant, le petit-déjeuner est copieux.



## CARTE DE VOS ETAPES AU YUNNAN



Soutien actions locales (33748€ reversés de 2010 à 2017) :

- . 3€ par voyageur reversés à 3 œuvres caritatives :
- Couleurs de Chine : parrainage pour la scolarisation de fillettes dans le Nord du Guangxi
- Lab Dra Khampa : aide au développement et scolarisation d'enfants à Dzongsar (Ouest du Sichuan)
- Enfants du Mékong : scolarisation d'enfants dans le Haut Yunnan

Pour mieux nous connaître :

Site Internet de notre agence au Yunnan : [www.Yunnan-Roads.fr](http://www.Yunnan-Roads.fr)

Et de notre nouvelle agence Voyageos en France : [www.voyageos.fr](http://www.voyageos.fr)

Plusieurs témoignages d'anciens de nos voyageurs au Yunnan : [Commentaires voyages Yunnan](#)

## TARIF - sur la base de 8 voyageurs minimum en chambre double

### INCLUSIONS et EXCLUSIONS :

**Découverte Yunnan et pratique:** 1.990 EUR par personne.

**Supplément chambre simple :** 250 EUR.

- Acompte à la réservation de 30% des frais de voyage par virement ou carte bancaire en France.

- Solde de 70% 3 semaines avant le départ, à nouveau par virement ou carte bancaire en France.

**Vol international :** Paris-Kunming aller-retour (voir ci-dessus) : 1.090 EUR par personne, prix indicatif au 18/06/2024, susceptible d'évolution. NB : chaque participant est libre de choisir ses propres vols.

*Paiement en intégralité lors de la confirmation du voyage (dès que le minimum de 8 inscrits est atteint).*

#### Ce tarif comprend :

- ▶ Hébergement dans les hôtels mentionnés avec petit-déjeuner
- ▶ Tous les repas avec une boisson non alcoolisée par personne
- ▶ Tous les transferts en véhicule privé comme mentionnés au programme
- ▶ Les entrées sur les sites mentionnés au programme
- ▶ L'accompagnement et l'enseignement de Valérie Pourtier ((en cas d'empêchement majeur de Valérie Pourtier, le voyage sera maintenu avec un guide et un maître qigong alternatifs).
- ▶ Paiement par carte bancaire en France, pour profiter de vos assurances de voyages offertes
- ▶ Garanties de notre agence de voyage française (assurance pro, garantie des fonds déposés)
- ▶ Assistance 24/7 de notre agence à Kunming

#### Ce tarif ne comprend pas :

- ▶ Les dépenses personnelles et activités non mentionnées explicitement au programme
- ▶ Les assurances de voyage personnelles et frais de visa chinois
- ▶ Vols d'accès au et de départ du Yunnan, devis joint ci-dessus.

Programme sujet à légère modification en raison des changements d'horaires ou annulation des compagnies aériennes, de la disponibilité des guides et hôtels ou des intempéries météorologiques.



En Chine : Yunnan Roads, 219 Chuncheng Road, Kunming, Yunnan, Chine

En France : Voyageos, 19 rue Chateaubriand 22100 Dinan

