

## **L'Éveil des Sens – Circuit bien-être et spiritualité en Chine – Avril 2027 (15 jours)**

Shanghai – Suzhou – Maoshan – Xi'an – Wudangshan – Shanghai

### **12 avril : Paris - Shanghai**

Vol Paris Shanghai. Nuit en vol.

### **13 avril : Shanghai (D)**

Arrivée à l'aéroport de Shanghai accueil de votre chauffeur et guide et transfert à votre hôtel. Premier briefing et introduction à la Chine (mise en place des moyens de paiements, de communication, change...). Transfert en bus dans le centre ville pour une première découverte à pied du centre de Shanghai dans le quartier commercial et sur le Bund accessible le long du fleuve Huangpu et dans la rue de Nankin, artère très animée qui regroupe la plupart des activités commerciales et culturelles de la ville. Nuit à Shanghai au Holiday Inn express 3\*

### **14 avril : Shanghai (B, L, D)**

Pour ceux qui le souhaitent, tôt le matin vous pourrez pratiquer le Yajji ou Qigong avec les locaux sur les berges de la rivière Suzhou situé proche de l'hôtel. Avec votre chauffeur et guide francophone visites sur Shanghai avec la découverte des nouveaux quartiers ultra modernes de Pudong de l'autre côté de la rivière Huangpu. Monter dans la Financial Tower la plus haute tour de Chine pour une vue superbe sur les grattes ciels et les dernières prouesses architecturales de la Chine. Visite ensuite du centre historique de Shanghai, lacs de ruelles animées au cœur desquelles ont été préservés la maison de thé Huxingting et le jardin du mandarin Yu. Vous pourrez visiter la pharmacie et le Musée de la médecine traditionnelle chinoise qui se trouve sur place. Continuation dans les ruelles de la concession française où l'architecture des années 30 rappelle le Shanghai d'antan. Terminée par la visite du temple du Bouddha de Jade. Nuit à Shanghai au Holiday Inn express 3\*



### **15 avril : Shanghai – Tongli – Suzhou (B, L, D)**

En compagnie de votre guide francophone et chauffeur route en véhicule privé à destination du charmant petit village lacustre de Tongli (1h), labyrinthe de canaux et de ruelles, surnommé la Venise de l'Orient et qui a préservé son charme traditionnel de cité ancienne. Des ponts antiques, de l'eau claire et des maisons locales forment une image tranquille et agréable. Promenade en gondole (inclus). Direction Suzhou avec la visite d'un charmant jardin, celui du Maître des filets un bel exemple des jardins classiques de Suzhou. Nuit à Suzhou au Wuzhong Hopson Marriott Courtyard Hotel 4\*

(Au 2e étage, il y a une grande terrasse où l'on peut pratiquer le tai-chi / Qigong)



**16 avril : Suzhou – Yixing (B, L, D) 1h45 de route**

Le matin exorcise de détente sur la terrasse de l'hôtel. Départ ensuite de Suzhou pour Yixing, petite ville renommée pour ses théières en terre cuite Zishahu, où vous visiterez un atelier artisanal avant de découvrir le majestueux Grand Bouddha de Lingshan, imposante statue de 88 mètres de haut perchée sur les rives du lac Taihu. Vous pourrez également explorer le somptueux palais des Brahmā et profiter d'une séance de Qi Gong en pleine nature pour un moment de détente. La nuitée vous attend à l'hôtel Atour (Yaduo), situé à seulement 10 minutes à pied d'un parc forestier, cadre idéal pour pratiquer le Taichi au lever du jour dans une ambiance paisible et ressourçante.





**17 avril : Yixing - Maoshan (B, L, D) 1h40 de route**

Départ pour Jurong, jolie petite ville nichée entre montagne et fleuve, qui abrite plusieurs sites naturels classés. Vous découvrirez également le Musée de la céramique UCAA, qui retrace l'histoire de la poterie locale, et vous vous promènerez dans la paisible Forêt de bambous de Nanshang, pour une immersion complète entre spiritualité, artisanat et nature. Nuit à Jurong au Grape Hôtel 3\*.



**18 avril : Maoshan (B, L, D)**

Aujourd'hui vous visiterez le temple de Maoshan, classé premier parmi les 72 sanctuaires taoïstes, réputé pour son énergie exceptionnelle propice à l'élévation spirituelle. Une conférence vous initiera à l'art du Yang Sheng (nourrir la vie) et aux pratiques de la magie taoïste, avant une séance de Qi Gong en pleine nature et l'assistance à des sessions de méditation au sein du temple. Promenade commentée dans les jardins du temple pour identifier les plantes utilisées en pharmacopée taoïste, avec explications sur leurs usages pour la longévité. Nuit à Jurong au Grape Hôtel 3\*.

**Repas végétarien au temple**

Déjeuner ou dîner pris au réfectoire du temple, composé de plats 100 % végétaux préparés selon les principes taoïstes d'équilibre des saveurs et des énergies.



### 19 avril : Maoshan - Xi'an (B, L, D)

Transfert à la gare pour prendre le TGV vers Xian (9h56-14h34). Accueil de votre chauffeur et guide francophone à Xi'an puis route vers les fouilles archéologiques de l'Armée de terre cuite (A 40 km de la ville), faisant partie de l'ensemble funéraire du premier empereur de Chine, Qin Shi Huan Di (3ème siècle avant JC). Découverte émouvante des 6 000 guerriers et chevaux d'argile, grandeur nature, alignés en formation de bataille. Retour à Xi'an en passant par la petite pagode de l'oie sauvage. Transfert en fin d'après midi à votre hôtel dans le centre ville près des Remparts au Rongzhen Hotel 3/4\*. En soirée banquet de raviolis une spécialité locale, accompagné d'un spectacle de Danse Tang au Grand Théâtre (compris). Nuit à Xi'an.



### 20 avril : Xi'an (B, L, D)

Journée de découverte avec guide et chauffeur. Promenade dans le centre ville en passant par le quartier des calligraphes où nous proposons une initiation à la cérémonie de thé avec un maître de l'art chinois du thé. Une tradition qui trouve sa source dans la Chine ancienne et dans l'esprit du Tao. Méditation et réflexion philosophique complètent la séance. Une parenthèse «spirituelle» reposante dans l'effervescence des grandes villes chinoises. Passage rapide par le quartier musulman habité par la communauté Hui, avant une séance de massages traditionnel chinois. Nuit à Xi'an.



### 21 avril : Xi'an - Wudangshan (B, L, D)

Transfert à la gare de Xian pour prendre le TGV vers Wudangshan (9h55-12h01). A Wudang un chauffeur et un guide vous accueilleront à la gare pour vous transférer jusqu'à l'hôtel désigné. Après l'enregistrement, vous disposerez de temps libre pour explorer les environs à votre rythme. Veuillez noter qu'il est impératif de rejoindre l'hôtel avant 17h00. En soirée, une réunion d'information aura lieu pour vous présenter en détail le programme, les consignes de sécurité, le parcours de randonnée, ainsi qu'un contrôle de votre équipement. Nuit à Wudangshan au pied du mont Wudang au Wanda Yuehua.





## 22 avril : Wudangshan – Culture de Wudang (B, L, D)

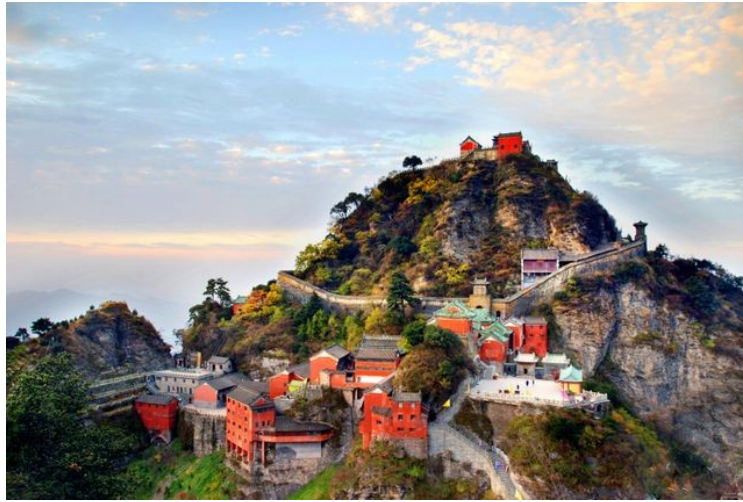
La matinée débute par une pratique matinale incluant les pas de base taoïstes, la méditation debout et le Baduanjin en compagnie du maître de Qi-Gong Master Yuan Limin. Cette journée est consacrée à l'immersion dans la culture taoïste. Vous assisterez à une conférence sur les Cinq Arts taoïstes, qui englobent la médecine des montagnes, la divination, la physiognomonie et l'astrologie. Vous emprunterez ensuite l'ancien chemin de la dynastie Ming pour visiter le temple Yuanguan.

L'après-midi sera dédié à un entraînement de base au bien-être taoïste, avec des exercices de postures corporelles, de régulation respiratoire, de collecte du qi primordial et de méditation debout, suivis d'une pratique du Baduanjin, cette célèbre gymnastique énergétique en huit mouvements. En soirée, une séance de musique thérapeutique taoïste vous permettra d'harmoniser vos cinq organes vitaux et d'aligner votre corps et votre esprit avec la nature. Nuit à Wudangshan au pied du mont Wudang au Wanda Yuehua.



## 23 avril : Wudangshan – Culture matinale, thérapie médicale taoïste et pratique du Qi Gong

(B,L,D) La matinée débute par une pratique matinale incluant les pas de base taoïstes, la méditation debout et le Baduanjin en compagnie du maître de Qi-Gong Master Yuan Limin. L'après-midi, vous vous promènerez en pleine conscience dans les forêts de montagne avant de prendre vos quartiers au Shangshanxiuxing hotel 3/4\*, un hôtel 4 étoiles situé en altitude, où une session dédiée à la pratique du Qi Gong vous attend.



#### **24 avril : Wudangshan – Visite du palais Zixiao et du palais Nanyan (B,L,D)**

La matinée débute par une randonnée en montagne en compagnie du maître de Qi-Gong Master Yuan Limin. Tout au long du chemin, il vous initie aux mouvements et aux esprits du Tai Chi Wudang, en lien avec les énergies du lieu. Vous poursuivez par la navette panoramique jusqu'au palais Zixiao, un temple taoïste royal d'une grande majesté, construit sous la dynastie des Song du Nord, avec son architecture symétrique et ses magnifiques cours et salles. L'après-midi, vous vous rendez au palais Nanyan, perché sur la falaise abrupte de Duyang, l'un des sanctuaires les plus sacrés du mont Wudang, considéré comme le lieu où l'empereur Zhenwu aurait atteint l'immortalité. Une nouvelle séance de Qi Gong est pratiquée sur place avant de regagner l'hôtel de montagne pour la nuit.

#### **25 avril : Wudangshan – Sommet du Golden Summit et promontoire du Prince (B,L,D)**

La journée commence prendre le premier téléphérique pour atteindre le Golden Summit au lever du soleil. Vous y visitez le palais Da Yue Taihe et vous recueillez dans la salle d'or où l'empereur Zhenwu est vénéré, avec la possibilité de formuler des vœux personnels. Et puis par une marche matinale en montagne avec le maître Yuan Limin, ponctuée d'exercices de Tai Chi et de Qi Gong en pleine nature, pour s'imprégner des énergies du Wudang. Vous vous rendez ensuite au promontoire du Prince (temple Fuzhen), lieu légendaire de retraite spirituelle de l'empereur Zhenwu avant son illumination, remarquable pour son architecture ancienne en terrasses superposées. Nuit à l'hôtel Shangshanxiuxing hotel 3/4\* en montagne.

#### **26 avril : Wudangshan – Shanghai (B, L)**

La matinée est consacrée à un moment d'échange et de partage : tous ensemble, vous revisitez les pratiques des quatre derniers jours, échangez vos ressentis et vos techniques sous la guidance bienveillante du maître Yuans Limin. Après avoir fait vos bagages, vous redescendez de la montagne en navette, puis vous êtes transféré à la gare de Wudangshan pour prendre votre train vers Shanghai (15h22-22h40). Nuit à Shangha au Holiday Inn express 3\*

#### **27 avril : Shanghai – Paris (B)**

Transfert à l'aéroport pour prendre votre vol international retour en France. Retour en France le 28 avril.

## Hotels sélectionnés

### **Holiday Inn Express SHANGHAI PUTUO by IHG 3\***

Idéal pour un premier souffle dans la ville, cet hôtel moderne surplombe la rivière Suzhou. Son petit-déjeuner buffet inclus et sa connexion au métro (lignes 11 et 13) permettent de rejoindre facilement le centre ou de s'imprégner de l'effervescence de Shanghai avant de partir sur les routes spirituelles.



### **Suzhou Wuzhong Hopson Marriott Courtyard Hotel 4\***

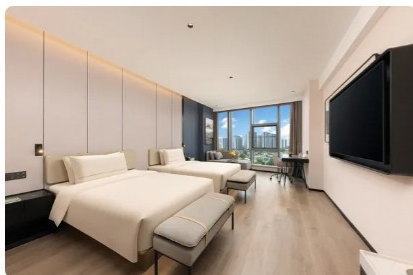
Ce havre de paix, conçu autour du thème des "Souvenirs de Suzhou", est un écrin de sérénité proche des canaux de la ville. Il allie le confort d'un grand hôtel international à la quiétude des jardins et temples de Suzhou.



### **Yixing Longbei Mountain Forest Park Jiubin Avenue Atour Hotel 3/4\***

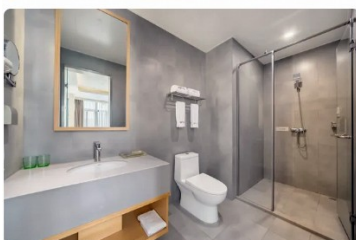
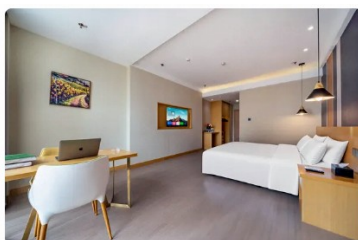
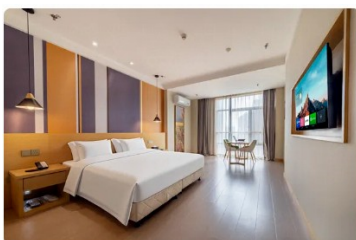
Hôtel situé proche du parc forestier de Longbei Mountain (dix minutes à pied du parc forestier et du mont Longbei). Sa bibliothèque ouverte 24h/24 et ses espaces lumineux invitent à la détente et à la lecture, tandis que les chambres, d'une propreté irréprochable, offrent une vue apaisante sur la forêt environnante et le skyline de la ville – une parenthèse ressourçante avant de poursuivre le voyage.





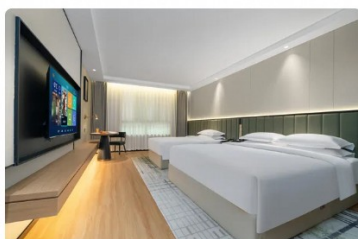
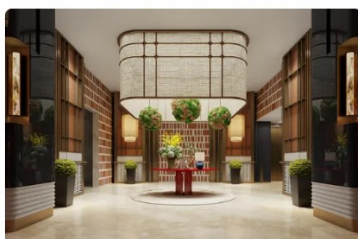
### **Jurong Grape Hotel 3/4\***

Moderne et d'un excellent rapport qualité-prix, cet hôtel offre des chambres spacieuses et lumineuses avec une literie de qualité. Idéal pour une étape confortable, il permet de profiter du calme de la ville et des environs proches de Nanjing



### **Xi'an Rongzhen Hotel 3/4\***

Plongez au cœur de l'histoire ancienne dans cet hôtel au design inspiré de la dynastie Tang, situé à deux pas du célèbre quartier de la Tour du Tambour. Rénové récemment, il offre un cadre unique où le confort moderne rencontre l'âme millénaire de Xi'an





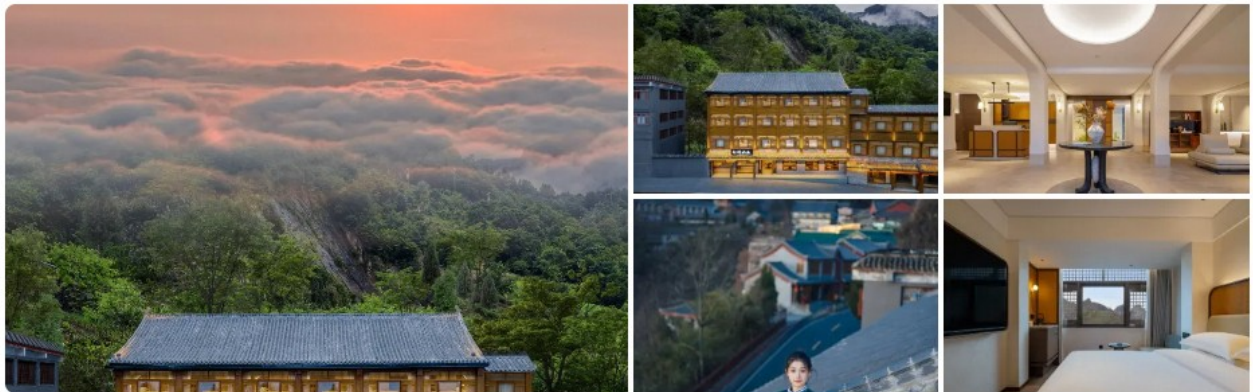
### **Wudangshan (à l'entrée du parc) : Wanda Yue Hotel**

À deux pas de l'entrée du parc sacré du Wudangshan, cet hôtel est le point de départ idéal pour vos randonnées spirituelles. Son emplacement privilégié et ses services, comme une navette pour l'aéroport, vous assurent une logistique sans souci pour vous concentrer sur votre quête intérieure



### **Wudangshan dans les montagnes : Shangshanxiuxing hotel**

Pour une immersion totale au cœur de la montagne sacrée, cet hôtel de caractère offre une vue imprenable sur les sommets environnants. Son cadre paisible et sa situation privilégiée en font un lieu de retraite idéal, propice à la méditation et à la pratique du Tai Chi en harmonie avec la nature



### Qui sommes-nous ?

Agence chinoise et française, China Roads, c'est la double sécurité ! Basé au Yunnan depuis 2007, China Roads dispose depuis 2013 de bureaux en France (Dinan, Marseille, Nice) et organise des voyages sur-mesure en privilégiant un tourisme authentique, de charme et proche des habitants des pays traversés. Plus qu'une simple agence, nous sommes un réseau d'experts locaux francophones présents sur le terrain : chaque conseiller vit et voyage depuis des années dans sa province, pour partager avec vous ses secrets et bâtir un itinéraire unique, adapté à vos envies.



### Notre présence sur le terrain en Chine

Avec 13 conseillers franco-chinois basés à Kunming (Yunnan) et dans les grandes destinations du pays, notre double implantation en Chine et en France vous assure un accompagnement de A à Z pour votre voyage en Chine.

- ✓ Agence locale réceptive implantée à Kunming, en Chine, depuis 2007
- ✓ 1 interlocuteur unique pendant toute les phases de création de voyage, jusqu'à votre retour de Chine
- ✓ Réservation en direct de l'ensemble de nos services à travers la Chine
- ✓ Relations de confiance et de respect avec nos différents partenaires sur l'ensemble de la Chine
- ✓ Recherche d'amélioration continue et de création d'itinéraire toujours plus surprenants et authentiques
- ✓ Disponibilité et réactivité sur place, numéro joignable 24h/24h
- ✓ Guides locaux francophones expérimentés et sélectionnés pour leurs compétences
- ✓ 11 conseillers experts, voyageant régulièrement à la recherche de destinations encore authentiques

### Notre philosophie

L'objectif : vous faire découvrir les grands classiques de la Chine, mais aussi « l'autre Chine », celle des villages préservés, des marchés authentiques et des rencontres réelles, loin des circuits standardisés.

### Nos garanties... et votre tranquillité

- ✓ **Sécurité & confiance** : Agence membre de l'APST (France), paiement sécurisé CB, assurance RCP, Immatriculation auprès d'Atout France, assurance responsabilité civile professionnelle HISCOX, agrément IATA
- ✓ **Transparence** : Aucun intermédiaire, pas de frais cachés, meilleurs prix locaux.
- ✓ **Assistance** : Suivi avant départ, assistance locale, flexibilité sur le terrain.



### Des circuits « faits maison »

Nos circuits sont le fruit de presque 20 ans d'expérience et de recherche terrain. Régulièrement copiés, mais jamais égalés. Comme nos commentaires voyageurs : 100 % authentiques, sans jamais de faux avis. La différence, c'est la sincérité.

### Engagements responsables

Voyager autrement, c'est aussi soutenir les populations locales et protéger l'environnement :

- 🌍 **Impact local** : 2€ par voyageur reversés à des associations soutenant la scolarisation d'enfants en Asie.



- 🌱 **Pour la planète** : 1 arbre planté par voyageur via le programme Plantons pour la Planète (Fondation Yves Rocher).



### Vous avez un projet de voyage en Chine ?

Nous contacter en France : Asian Roads  
19, rue Châteaubriand 22100 Dinan  
✉ [bonjour@asian-roads.com](mailto:bonjour@asian-roads.com)  
☎ 09 83 07 44 60

Nos équipes en Chine :  
1326 South Ring Road, Kunming, Yunnan  
☎ (0086) 159-49379-177  
[www.China-Roads.fr](http://www.China-Roads.fr) & [www.Yunnan-Roads.fr](http://www.Yunnan-Roads.fr)

Retrouvez tous nos circuits et avis voyageurs sur :  
[www.china-roads.fr](http://www.china-roads.fr) • [www.asian-roads.com](http://www.asian-roads.com)