

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 exercice de Qi Gong 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 Qi Gong 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 vous pouvez choisir librement entre les séances de « Baduanjin » ou de « Zhan Zhuang » (des professionnels du temple taoïste vous guideront lors de ces exercices). Au sein du temple, vous assisterez à une activité pratique de fabrication de sachets parfumés à base de plantes médicinales ; vous pouvez consulter des photos pour découvrir les plantes médicinales les plus célèbres de Maoshan et leur usage, puis créer vos propres sachets selon votre choix. Nuit à Jurong au Grape Hôtel 3*. 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)

En début de matinée, séance de "Ba Bu Jin Gang Gong" (Huit Vajras). suivie d'un cours consacré à la culture de la médecine traditionnelle chinoise et de la santé et du bien-être. Ce cours (9H30-12H00, 14H30-17H00 avec les pauses) permettra de comprendre que le corps humain fonctionne comme un tout indissociable : les cinq organes vitaux (cœur, foie, rate, poumons, reins) et les six entrailles sont étroitement liés et interdépendants. Nous aborderons la notion fondamentale de l'harmonie avec la nature : le corps doit s'accorder en permanence avec le cycle des quatre saisons (printemps, été, automne, hiver) pour préserver son équilibre vital. Enfin, nous initierons les participants aux concepts de base de la médecine chinoise, notamment la dualité du Yin et du Yang (l'équilibre des opposés), ainsi que la distinction entre le froid et le chaud, et entre le vide (insuffisance) et le plein (excès). Ces clés théoriques permettront aux participants de mieux comprendre la philosophie de la santé chinoise et l'importance de l'équilibre intérieur. Au soir, profiter d'un massage du corps en option. Nuit à Xi'an.



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

Journée de découverte avec guide à pied. En début de matinée, séance de "Ba Bu Jin Gang Gong" (Huit Vajras) au pied des remparts de la ville. Ensuite, 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. Après le déjeuner de la spécialité de Shaanxi, passage rapide par le quartier musulman habité par la communauté Hui, avant une séance de massages traditionnel chinois. transfert à la gare de Xian pour prendre le TGV vers Wudangshan (15h02 – 16h45, dernier train). Transfert jusqu'à l'hôtel. Installation suivie du dîner. En soirée, une réunion d'information aura lieu après le dîner pour vous présenter en détail le programme, les consignes de sécurité, le parcours de randonnée. Nuit à Wudangshan au pied du mont Wudang au Wanda Yuehua ou équivalent.



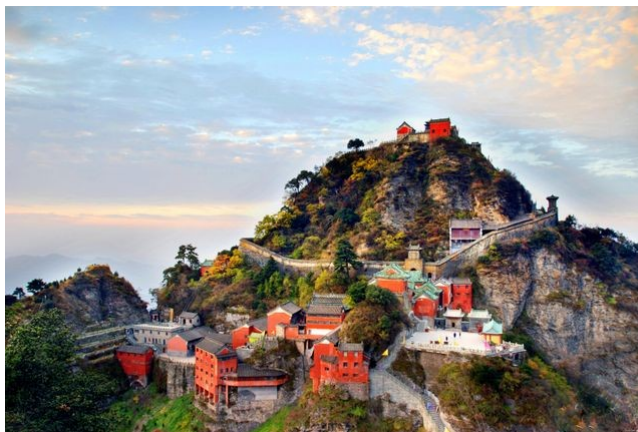
22 avril : Wudangshan – Culture de Wudang (B, L, D)

La matinée débute par une rencontre avec le Maître Yuan Limin. Nous échangerons sur les écoles fondamentales des arts martiaux, et chacun pourra exprimer ses besoins spécifiques. Ensuite, vous approfondirez votre pratique du Qi-Gong avec le Maître, en apprenant les postures correctes pour atteindre l'union du corps et de l'esprit, et en cultivant la souplesse dans la fermeté, alliant douceur et vigueur. 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 avec Bruno.



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 (sans le maître) : tous ensemble, vous revisitez les pratiques des quatre derniers jours, échangez vos ressentis et vos techniques. 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 Shanghai 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

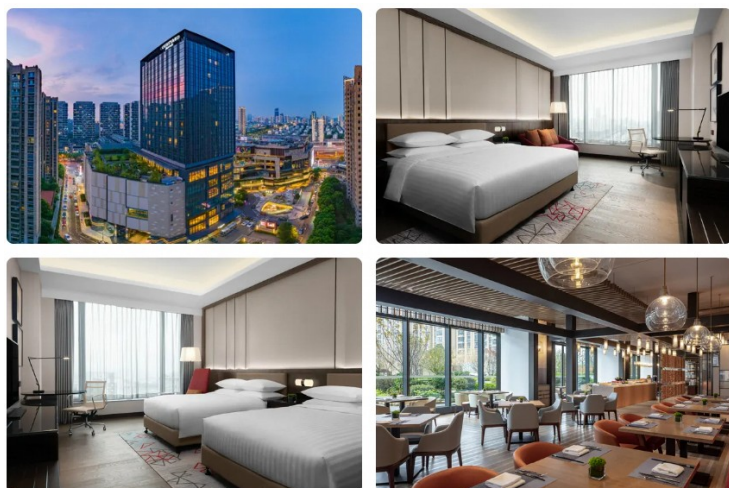
Holiday Inn Express SHANGHAI PUTUO by IHG 3*

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.



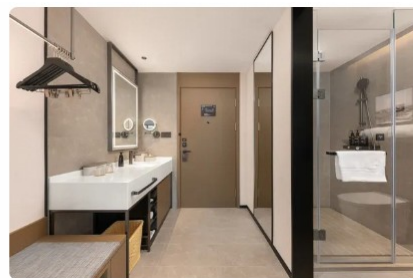
Suzhou Wuzhong Hopson Marriott Courtyard Hotel 4*

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.



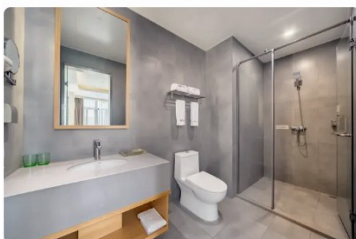
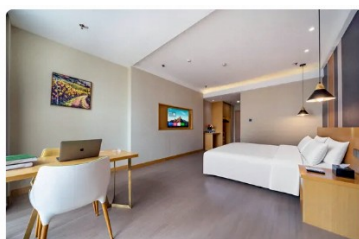
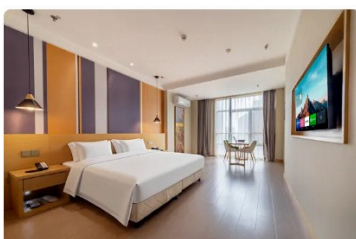
Yixing Longbei Mountain Forest Park Jiubin Avenue Atour Hotel 3/4*

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.



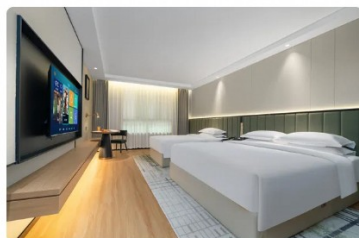
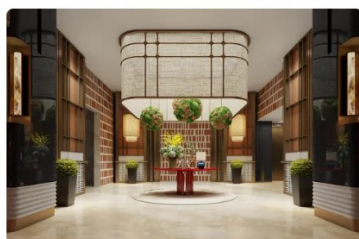
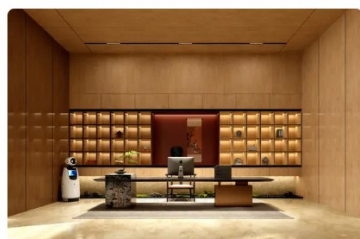
Jurong Grape Hotel 3/4*

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



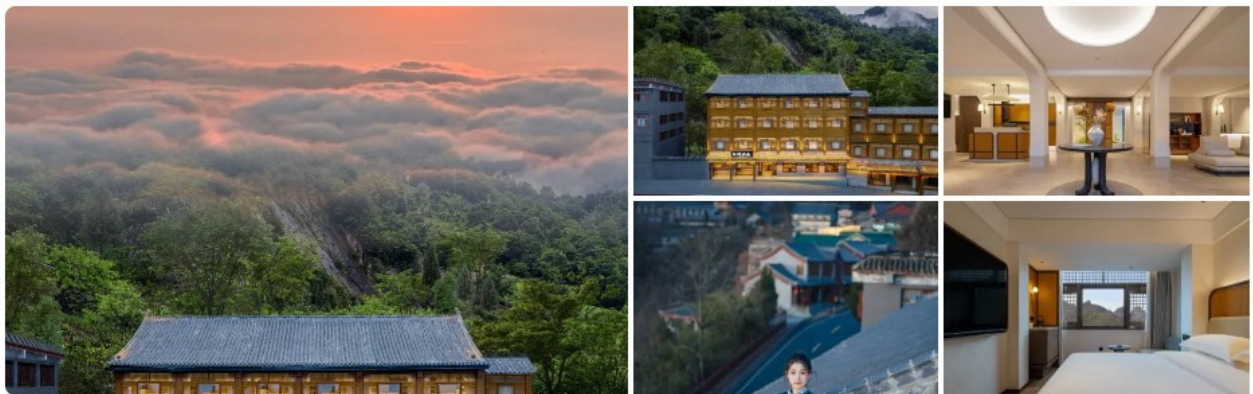
Wudangshan (à l'entrée du parc) : Wanda Yue Hotel

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



TARIF - sur la base de 20 voyageurs - INCLUSIONS et
EXCLUSIONS :

Total circuit : 2200 euros/personne

Supplément chambre individuelle : + 3150RMB (+412EUR)

Ce tarif comprend :

- ▶ L'hébergement dans des hôtels 3* équipées d'une salle de douche, avec le petit-déjeuner tous les jours (B = Petit déjeuner)
- ▶ Les déjeuners et dîners mentionnés par les sigles : L = Déjeuner, D = Dîner. Non compris les journées libres
- ▶ Tous les transports et transferts en véhicule privé sauf si mentionné autrement
- ▶ Les services de guides francophones sur tout le circuit
- ▶ Les vols intérieurs toutes taxes incluses & Les trains TGV siège 2nde classe
- ▶ Les entrées pour les visites mentionnées au programme et dans les zones protégées
- ▶ Les activités mentionnées au programme (spectacles, téléphériques....) hors options
- ▶ Garantie de notre agence de voyage française (Assurance pro, garantie des fonds déposés)
- ▶ Assistance 24/7 de nos agences locales

Ce tarif ne comprend pas:

- ▶ Les déjeuners et dîners non indiqués par les sigles L et D
- ▶ Les frais de visa chinois (pas nécessaire) & les dépenses personnelles
- ▶ Les assurances de voyage et les dépenses optionnelles comme indiquées au devis
- ▶ Les pourboires aux guides et chauffeurs laissés à votre appréciation
- ▶ Les activités non mentionnées explicitement au programme et les options
- ▶ Les vols internationaux

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

Dossier voyage effectué pour L'association Asie-Energétique par Serge LERET :

China Roads - www.china-Roads.fr - serge.chinaroads@gmail.com

Beijing Road, HuangJiaZhuang, No.1, Building 1, Block 1, Room 202, Kunming, CHINA

Téléphone Serge (Yangshuo) : +86 159-49379-177 ou Téléphone Paul (Kunming) : +86 158 871 811 14

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
☎ 09 83 07 44 60

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

Retrouvez tous nos circuits et avis voyageurs sur :
www.china-roads.fr • www.asian-roads.com