

Séjour en CHINE ÉTÉ 2012

du 19 Juillet au 9 Août

Nature, Arts martiaux et Spiritualité



Suivre la **route de la soie**, découvrir les **grottes de Yungang**, rencontrer les minorités du « **petit Tibet** », pratiquer avec les **Grands Maîtres**, apprendre à reconnaître les plantes nécessaires à la **médecine chinoise**, s'entretenir avec le Grand Lama de **Labrang**, ... quelques-unes des nombreuses surprises que vous réserve ce voyage en Chine exceptionnel pour l'été 2012.

22 jours et 21 nuits

Vous vivrez la Chine de l'intérieur, la Chine au quotidien, la Chine spirituelle au contact de maîtres reconnus dans leur discipline, tous issus de lignées de sages, de lettrés, d'artistes.



Accompagné par Mlle Ling Xia ZHOU

Plus d'informations sur le site <http://www.tongbei.fr>

©2012 Wuji. Tous droits réservés.

Le programme

19/07 Jeudi

Départ pour Pékin à 20h20 depuis Paris Roissy CDG 1, vol Air China CA 934.

Rendez-vous à 16h00 devant le comptoir d'Air China porte 12 pour l'enregistrement.

20/07 Vendredi

Arrivée à Beijing à 12h25, installation à Pentahotel,****, au cœur de la ville, à 5 mn à pied de Wangfujing.

Après-midi : promenade en centre-ville,

Soirée : Dîner-spectacle opéra chinois. Gastronomie de Beijing.

21/07 Samedi

Matin : Visite de **la Cité Interdite**

Après-midi : visite du nouvel **Opéra de Pékin**, chef d'œuvre de l'architecte Paul Andreu, situé en face de la Place Tian An Men, et de **Liuli Chang**, la « rue des antiquaires » de Pékin, marché célèbre d'artisanats traditionnels, lieu idéal pour le matériel de calligraphie, les livres à reliure traditionnelle, etc.

Dîner : Canard laqué pékinois.



22/07 Dimanche

Matin : RDV au temple taoïste. **Bai Yun Guan** (Temple du nuage blanc 白云观, siège officiel de l'association de Taoïsme de Chine), accueil par les maîtres du temple qui nous guideront dans la montagne du **Tao**.

Après-midi : Visite du centre des arts contemporains (**Da Shan Zi** 大山子798), cœur de l'avant-garde artistique de la Chine au début du XXI^{ème} siècle. Situé au nord-est de Pékin, Dashanzi est certainement le site artistique le plus célèbre de la Chine contemporaine. Installés dans une ancienne usine, artistes et galeristes présentent l'art contemporain d'ici et d'ailleurs.

Rencontre du peintre **Tai Xiang Zhou** dans son atelier. Spécialiste érudit des grands maîtres des époques Song et Yuan, il cherche à fonder un art moderne sur les acquis solides posés par ces illustres prédécesseurs. Il nous exposera sa synthèse personnelle de l'ancien et du moderne.

Dîner : fondue pékinoise.

23/07 Lundi

Matin : Départ pour Da Tong 大同 en autobus.

Après-midi : Visite des Grottes de Yun Gang 云冈石窟

Installation à l'hôtel. Dîner: dégustation de gastronomie locale.

Datong, connue sous le nom de Pingcheng en des temps plus reculés, est devenue la capitale de la dynastie des Wei du nord entre 398 et 494 après J-C et le centre politique, économique et culturel de ce royaume. Elle conserve son statut jusqu'en 523.

Les grottes de Yungang, avec leurs 252 grottes et leurs 51 000 statues, représentent une réussite exceptionnelle de l'art rupestre bouddhique en Chine au Vème et au VIème siècle. Les statues des grottes de Yungang ont été construites sur une période de 60 ans (460-525 après J.-C.), qui marque l'apogée du développement de l'art rupestre bouddhique de la dynastie des Wei du nord. Quand le premier empereur monte sur le trône, le bouddhisme s'épanouit et, en 460, le moine Tan Yao entame la sculpture des Cinq Grottes. Avec une stricte unité du plan et de la conception, ces grottes sont devenues un centre de l'art bouddhique en Chine.



24/07 Mardi

Matin : départ pour **Wu Tai Shan** (montagne de 5 terrasses - 五台山) en autobus.

Rencontre des Maîtres Xu Zhibing, Zhanghongmou et Zhangfeipeng.

Après-midi : Installation à l'intérieur d'un temple, cérémonie d'accueil par des maitres du temple.

Soirée : Mini-conférence « le bouddhisme et la pensée chinoise » par Maître Xu

Xu Zhi Bing est un lettré bouddhiste et un conférencier.

Wu Taishan est l'une des quatre montagnes sacrées du bouddhisme chinois, elle est considérée comme le centre mondial du culte bouddhiste de Manjusri, le Bodhisattva de la Sagesse. Ce centre compte 53 monastères repartis en deux ensembles distants de 50 km. Ils ont été construits à partir du 1e siècle et jusqu'au début du 20e siècle. Il constitue donc un véritable catalogue du développement de l'architecture bouddhique. Forts de leur héritage, les artisans du centre ont influencé la construction palatiale dans une grande partie de la Chine et une partie de l'Asie.

Chaque matin, nous prendrons le petit déjeuner avec les moines et ferons 2 heures de pratique (qigong, taiji, ou kung fu, au choix) avec maitre Zhangfeipeng et Lingxia. La pratique sera adaptée au niveau de chacun.

25/07 Mercredi

Matin : pratique.

Après-midi : Promenade dans la montagne. Conférence, «notion du Corps et de l'Esprit » avec Maître Xu

Soir : Pratique de la Calligraphie avec Maitre Zhang Hong Mou

26/07 Jeudi

Matin : Pratique. Conférence sur la médecine chinoise par Maitre Zhang Hong Mou.

Après-midi : promenade dans la montagne. Conférence « Cœur » avec Maître Xu

Soir : Pratique de la calligraphie avec Maître Zhang Hong Mou.

Maître Zhang Hong Mou, grande personnalité reconnue pour son expertise dans les arts martiaux notamment dans l'Ecole Tong Bei, renommé parmi les 100 meilleurs médecins et maître de Kung Fu de Chine.

Maître Zhang Fei Peng, surnommé le roi du bâton en Chine, il pratique les arts martiaux depuis l'enfance avec son père. Il est reconnu en France et en Chine comme l'un des meilleurs entraîneurs de l'école TongBei, pour les particuliers et les forces de l'ordre.

27/07 Vendredi

Matin : pratique.

Après-midi : Visite de la montagne en autobus. Dîner d'adieu.

28/07 Samedi

Départ pour la ville **PinYao** 平遥 en Car 5h

Une des vieilles villes fortifiées les mieux préservées de Chine, Pinyao s'étend sur 2.5km. Ceinturée par un splendide mur d'enceinte long de 6 km, un des murs les plus anciens et les plus large de Chine, elle se flatte d'une histoire longue de 12 siècles, d'un musée vivant des édifices Ming et Qing. Pingyao était autrefois le centre financier de chine, ce qui l'a préservée de toute modernisation. Elle présente une image animée de la vie culturelle, sociale, économique et religieuse du peuple Han il y a environ 1000 ans.



Matin : pratique 1h avant le départ.

Après-midi : Installation au complexe hôtelier du Roi Jun , au coeur d'un splendide cadre d'architecture traditionnelle. Promenade en centre-ville.

Soir : temps libre.

29/07 Dimanche

Matin : Visite de la cité, notamment la rue principale « des dynasties Ming et Qing » (mingqingjie 明清街), et d'une ancienne banque (日升昌票号).

Après-midi : Temps libre .

30/07 Lundi

Départ pour TaiYuan 太原, capitale de la province shanxi (une heure d'autobus).

Matin : en chemin, visite d'une maison traditionnelle de la famille Qiao où le film *épouse et concubine* a été tourné.

Après-midi : Arrivé à **TaiYuan**, massage traditionnel au centre ville.

Soirée : après le dîner, départ en train 19h14 pour Lanzhou

Lanzhou est une ancienne capitale de la route de la soie. Surnommée la Ville d'or à cette époque, elle renferme plus de 2000 ans d'histoire et constitue un carrefour des cultures en rassemblant des populations notamment Han, musulmanes, ouïghoures et tibétaines. Lanzhou est aussi la capitale de la province du Gansu, qui fut un centre important du bouddhisme au Moyen-âge. Marco Polo en fut ébloui et y resta un an. C'est sans doute inspiré par les pâtes de Lanzhou qu'il en ramena la recette en Italie.

31/07 Mardi

Matin : 07h25, Arrivée à Lanzhou 兰州

Cérémonie d'accueil par des grands maîtres et démonstrations d'arts martiaux.

Midi : Dégustation de nouilles au bouillon du boeuf, une des spécialités culinaires de la ville.

Après-midi : Visite du **musée provincial du Gansu**, elle couvre une large période allant des cultures Dadiwan (8000av j.-c.) jusqu'aux yuan (1279-1368), célèbre pour les poteries colorées issues de l'âge Néolithique. En outre, ce musée renferme des objets précieux en lin et en soie, des livres, et le fameux cheval volant des Han de l'Est (206 av J-C-après J-C). Enfin il abrite aussi un fossile de mammouth, aux défenses intactes.



Dîner au bord du Fleuve Jaune.

Rencontre avec Maître Shi shao yu qui nous dévoilera l'univers du **Yi King** 易经, un livre chinois dont le titre peut se traduire par « Classique des changements » ou « Traité canonique des mutations ». Etant le premier des cinq classiques, il est donc considéré comme le plus ancien texte chinois. Il s'agit d'un système de signes utilisé pour faire des divinations. Elaboré dans l'époque des Zhou (-1027,-256 av JC), il occupe une place fondamentale dans l'histoire de la pensée chinoise et peut être considéré comme un traité unique en son genre dont la finalité est de décrire les états du monde et leurs évolutions.

Shi Zhao Yu est un spécialiste en Yi King et en FengShui, élève d'un grand ermite taoïste âgé de 110 ans qui vit modestement dans la montagne KongTong. Il nous guidera vers le Tao à travers ses paroles simples et en nous donnant des exemples au quotidien.

01/08 Mercredi

Matin : Départ pour **Xiahe** 夏河 en autobus, ville religieuse et chef-lieu de la communauté tibétaine Anduo. Traversée de la région musulmane de **Linxia** 临夏

Midi : déjeuner à Linxia.

Après-midi : Arrivée à Xiahe, accueil par les moines du Grand Lama de Labrang

Installation à l'hôtel de la prairie SanKe.

Dîner, danses et chants autour du feu.



Grand lama, une occasion unique de communier avec un chef spirituel et un homme simple d'une immense compassion. Le Grand Lama de Labrang est selon la tradition bouddhique la Huitième réincarnation de De Wa Cang, qui a dynamisé l'évolution de Labrang.

02/08 Jeudi

Matin : Visite du **monastère de Labrang** en compagnie des moines. Haut lieu du bouddhisme tibétain, plus grande lamaserie en dehors du Tibet, ce monastère est composé de 10 000 salles et habité de 2000 moines en permanence. La bibliothèque contient plus de 60 000 ouvrages tibétains relatifs à la philosophie, la médecine, la poésie, la religion, les mathématiques et l'histoire des sutras secrets. Son architecture unique en fait un haut lieu de spiritualité et d'énergie. En fin de visite nous serons accueillis par le Grand Lama de Labrang.



Déjeuner : Chez grand lama , dans le monastère de Manjusri

Après-midi : Promenade dans la vieille ville de Xiahe, ou promenade à cheval ou à pied dans la prairie.

Nous aurons la chance de participer à des **rencontres internationales d'arts martiaux** (judo, karate, wushu, taiji , aikido, sanda, boxe, lutte, etc) organisés par la province de Qinghai. Une occasion exceptionnelle d'enrichissement culturel et d'échanges de pratiques.

03/08 Vendredi

Départ pour village tatong大通 en autobus, environ 6h.

Matin : Petit déjeuner chez grand lama. départ.

Après-midi : Arrivée à Tadong, cérémonie d'accueil par le maire et les maîtres de différentes écoles.

Dîner : Dîner d'accueil.

Datong est une ville montagnese autonome peuplée des ethnies Hui et Tu, située à 35km au Nord –Est de la capitale XiNing, au cœur d'une région agriculture et d'élevage pittoresque. Nous découvrirons les coutumes des minorités Hui et Tu, héritières du fameux Gengis Khan.



04/08 Samedi

Matin : Pratique de la lutte chinoise

Après-midi : visite de la région

Soir : gala de démonstration d'arts martiaux.

Chaque participant aura la possibilité de préparer une démonstration individuelle ou en groupe.

05/08 Dimanche

Matin : visite de DaTong

Après-midi : pratique tongbei avec maitre Maling

Soir : gala de démonstration d'arts martiaux

06/08 Lundi

Matin : visite de la région

Après-midi : pratique de la lutte chinoise

Soir : gala de démonstration d'arts martiaux

07/08 Mardi

Visite du **lac de Qinghai**, le plus grand lac de Chine, situé à plus de 3200 mètres d'altitude. Ce lac salé est un lieu de pèlerinage spirituel. Chaque année depuis 2002 est organisé le « tour du lac Qinghai », la course la plus haute du monde, équivalent chinois de notre tour de France.

08/08 Mercredi

Matin : Départ pour Beijing en avion.

Après-midi : Temps libre à Beijing.

09/08 Jeudi

Départ pour Paris