



Chine - Mongolie intérieure, juillet 2015

QiGong et tourisme

Vendredi 18 juillet, départ : Genève

- ✓ **1^{er} jour**, Arrivée à Pékin, installation au Centre Taoïste. Massage des pieds, banquet de bienvenue.
- ✓ **2^e**, départ pour Hohhot (Mongolie), installation à l'hôtel. Visite du Temple des Cinq Pagodes et du Temple Dazhao. Dégustation de la cuisine locale.
- ✓ **3^e**, départ pour la Grande prairie de Xilamuren et sa découverte. Nuit en Yourte.
- ✓ **4^e**, QiGong, musée de Mongolie, temple bouddhiste.
- ✓ **5^e**, départ pour Ordos visite Xiangshawan et du Mausolée de Gengis Khan.
- ✓ **6^e**, départ pour Datong, installation à l'hôtel, Visite des Grottes de Yungang.
- ✓ **7^e**, visite et QiGong à Hengsan. Retour à Datong.
- ✓ **8^e**, QiGong au temple ShangXia. Marché des antiquités.



- ✓ **9^e**, Retour à Pékin, Visite et QiGong à YuanMing Yuan.
- ✓ **10^e**, Cérémonie avec spectacle de QiGong, Art Martiaux et Danse. Banquet en compagnie des étudiants de MTC arrivés ce jour.
- ✓ **11^e**, QiGong calligraphie. Cérémonie traditionnelle Taoïste. Visite de la Cité Interdite ou jardin JingShan. Restaurant, spécialité "Canard Laqué". QiGong du yin et yang.
- ✓ **12^e**, QiGong, Visite de la Grande Muraille, soins par QiGong et Moxa.
- ✓ **13^e**, Parc Zhi Yu, Visite et QiGong au temple de TanTuo. Cérémonie du thé.
- ✓ **14^e**, visite et QiGong au Temple Tiantan (temple du Ciel). Shopping à Xiushui. Cérémonie de clôture, Banquet de fin de séjour.
- ✓ **15^e, 1 août, retour à la maison...**

Tous les jours dans la mesure du possible, il y aura : massage des pieds, QiGong thérapeutique et pratique du TaiChi QiGong

Renseignements :

Alain Jacopino : 06 87 50 43 08 – eurl.senki@orange.fr

Chen Gesheng : 04 50 35 46 69 – chengesheng@wanadoo.fr

Le programme et sa chronologie sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés par les organisateurs sans préavis.