



Initiation au tai chi durant le séjour.

Un voyage
sur le thème
du bien-être
en Chine



Croisière sur le fleuve Yangtsé à bord du Century Star, un bateau 5 étoiles.



La Grande Muraille de Chine, la seule construction artificielle visible depuis la lune!



Pour partir sur les traces de la vie quotidienne locale, rien ne vaut une promenade en cyclo-pousse.



Circuit exceptionnel en Chine

L'empire du Milieu comme vous ne l'avez jamais visité: voici ce que vous propose Coopération. Vous allez découvrir les villes incontournables de Shanghai, Xian et Pékin, profiter d'une mini-croisière sur le fleuve Yangtsé tout en participant à des cours de tai chi.

Programme

1^{er} jour

Suisse - Shanghai. Vol Swiss Genève-Shanghai via Zurich.

2^e jour

Shanghai. Promenade sur le Bund, la plus célèbre promenade de la ville. Visite du temple du Bouddha de Jade. Dégustation de thé suivi d'un massage. Dîner-buffet de fruits de mer dans un restaurant panoramique offrant une belle vue de Shanghai «by night».

3^e jour

Shanghai. Visite du jardin du Mandarin Yu construit par une famille de la dynastie des Ming et découverte de la vieille ville.

Visite du musée de Shanghai. Promenade dans le quartier de l'ancienne concession française. Dîner de spécialités.

4^e jour

Shanghai - Yichang. Séance de tai chi, visite du village d'eau de Zhujiatia dont les maisons blanches aux toitures noires inspirent les peintres chinois. Transfert à l'aéroport et vol pour Yichang. Embarquement sur votre bateau de croisière: le Century Star 5*. Nuitée à bord.

5^e jour

Croisière Yangtsé. Navigation, passage de la gorge Xiling, visite du grand barrage et d'un village des minorités Tujia.

Passage des écluses du grand barrage. Dans l'après-midi, cours sur la médecine chinoise.

6^e jour

Croisière. Séance de tai chi. Navigation, passage de la gorge Wuxia et visite des Trois petites gorges. Passage de la gorge Qutangxia. Temps libre (option: visite de la cité de l'Empereur Blanc).

7^e jour

Croisière. Séance de tai chi. Visite de la cité des Monstres Fengdu. Cours sur le bien-être chinois et temps libre.

8^e jour

Croisière et débarquement à Chongqing. Excursion à Dazu

dans la grotte de Baoding et ses sculptures sur pierre, chefs-d'œuvre de l'art bouddhique. Baignade à la source thermale du Brillant SPA, élu meilleur spa de Chine (soins non incl.). Dîner de spécialités.

9^e jour

Chongqing - Xian. Vol pour Xian. Visite de l'armée de Terre cuite, découverte archéologique majeure du XX^e siècle. Dîner-buffet de raviolis et soirée chants et danses Tang.

10^e jour

Xian-Pékin. Séance de tai chi, visite du nouveau musée Provincial. Déjeuner mongol. Visite de la petite pagode de l'Oie Sauvage sur le site du

temple Jianfu, suivie d'un cours de calligraphie chinoise. Train de nuit en 1^{re} classe pour Pékin, nuitée à bord.

11^e jour

Pékin. Transfert à l'hôtel. Visite de la place Tian An Men, plus grande place du monde puis de la cité Interdite. Déjeuner chez l'habitant et promenade en cyclo-pousse dans les vieilles ruelles, les «Hutongs». Visite du temple du Ciel, perfection de l'architecture des Ming. Cours de tai chi au temple du Ciel. Dîner de cuisine thérapeutique.

12^e jour

Pékin. Séance de tai chi. Départ pour la Grande Muraille, seule construction artificielle visible depuis la lune. Promenade dans le quartier d'art contemporain l'Usine 798 et le parc des Jeux olympiques

pour voir l'extérieur des deux stades les plus connus: le «Nid d'oiseau» et le «Cube d'eau». Soirée spectacle de kung-fu.

13^e jour

Pékin. Visite de l'Hôpital de la médecine chinoise. Promenade dans le palais d'Été, l'un des plus beaux sites de Pékin. Dîner de canard laqué.

14^e jour

Pékin-Suisse. Vol de retour pour la Suisse avec Swiss, via Zurich, arrivée en début d'après-midi.

Groupe de 10 participants minimum (max. 20 part.)

Dates

- 02.11. - 15.11.2012
- 19.04. - 02.05.2013

Prix 5550 fr.

Suppl. chambre/cab. indiv.: 890 fr.
Suppl. cl. business dès 3450 fr.

Prestations incluses

Vols internationaux SWISS en classe éco.; taxes d'aéroport et hausse carburant (427 fr. le 16.07.); les 2 vols intérieurs Shanghai-Yichang, Chongqing-Xian et leurs taxes; tous les transferts en véhicule privé avec chauffeur; 7 nuitées en chambre double dans des hôtels 4* (standard local); 4 nuitées en cab. double durant la croisière, bateau 5*; 1 nuitée en train 1^{re} cl. Xian-Pékin (4 pers. par compart.); pension compl.; toutes les visites mentionnées, y compris 6 cours de tai chi (1h), 2 cours de médecine

chinoise et 2 soirées spectacle; guides locaux francophones dans chaque ville, anglophone sur le bateau; un guide national francophone durant le voyage; un conférencier maître de tai chi lors de la croisière; un accompagnateur au départ de la Suisse.

Non inclus

Frais de visa: 80 fr.; pourboires aux guides, chauffeur, bagagistes + au personnel à bord du bateau (obligatoires); assurance annulation (annuelle: 105 fr.).

Compensation de CO₂

Afin de compenser les émissions de CO₂ d'un vol, vous pouvez soutenir des projets du WWF et faire calculer le montant correspondant sur Internet: www.wwf.ch

Je m'inscris pour le voyage en Chine

1. Nom, prénom

Rue/N°

NPA

Localité

Date de naissance

Téléphone

E-mail

2. Nom, prénom

Chambre/cabine individuelle

Vols en classe business

Assurance annulation

Visa à prendre en charge (50 fr.)

Date

Signature

Veuillez retourner ce bulletin à: Voyage des lecteurs Coopération, % Destinations.ch SA, Chavannes Centre, chemin de l'Industrie 1, 1279 Chavannes-de-Bogis, tél. 022 960 95 00, fax 022 960 95 66, e-mail: claire.beaugheon@destinations.ch ou réserver sur:

lien www.cooperation-online.ch/voyages