

En forme à Pékin

# Tai chi: un éveil aux splendeurs de Chine

*Générations Plus* et son partenaire *Destinations Santé* vous proposent un séjour véritablement exceptionnel dans la cité impériale et à Shanghai. Dans la patrie de cet art martial ancestral, rien de mieux en effet que de commencer ses journées avec une séance de cette gym douce. Détendu, on peut alors partir à la découverte de la place Tian'anmen, la Cité interdite, les stades des JO de 2008, la Grande Muraille et autres trésors de la Chine.

**VENDREDI 18 OCTOBRE** Vol SWISS à destination de Pékin (via Zurich), nuit à bord.

**SAMEDI 19 OCTOBRE** Arrivée tôt le matin, accueil et transfert à l'hôtel pour vous reposer. Déjeuner. Visite du temple du Ciel, suivi d'un massage du corps. Au dîner: canard laqué, la spécialité pékinoise par excellence.

**DIMANCHE 20 OCTOBRE** Séance de tai chi. Visite de la célèbre place Tian'anmen et de la Cité interdite. Déjeuner chez l'habitant et promenade en cyclo-pousse dans les vieilles ruelles ou «Hutongs». Tour au marché aux puces de Panjiayuan.

**LUNDI 21 OCTOBRE** Séance de tai chi. Départ pour la Grande Muraille à Mutianyu (téléphérique). Promenade dans le quartier d'art contemporain 798 et dans le parc des Jeux olympiques pour admirer les deux stades les plus connus: le Nid d'oiseaux et le Cube d'eau. Soirée spectacle de kung-fu.

**MARDI 22 OCTOBRE** Séance de tai chi. Visite de l'Hôpital de la médecine chinoise, où vous pourrez découvrir certains aspects de l'acupuncture, du massage ou encore de la pharmacie chinoise. Promenade dans le Palais d'été. Dîner: cuisine thérapeutique. Transfert à la gare et train de nuit pour Xian, nuit à bord.

## NOS PRESTATIONS

- Les vols internationaux SWISS de Genève à Pékin et de Shanghai à Genève, via Zurich.
- Les taxes d'aéroport et hausse carburant (valeur au 15.03.13: 428 fr.).
- Le vol interne Xian-Shanghai en classe éco. et ses taxes.
- Tous les transferts en bus privé.
- 3 nuits à Pékin, 1 nuit à Xian, 3 nuits

- à Shanghai dans les hôtels (de charme à Pékin, 4\* à Shanghai) en chambre double ou twin.
- 1 nuit en train - 1<sup>ère</sup> classe couchette molle Pékin-Xian (compartiment partagé à 4).
- Toutes les visites mentionnées avec billets d'entrée sur les sites.
- 6 séances de tai chi réparties sur le séjour avec un maître.

- La pension complète avec 1 verre de boisson par repas + thé à volonté.
- Guides locaux francophones dans chaque ville.
- Un guide national francophone + un conférencier-maître de tai chi, de Pékin à Shanghai
- Un accompagnant *Générations Plus* au départ de la Suisse.

## NE SONT PAS INCLUS

- Visa (80 fr. + frais de traitement: 70 fr.).
- Pourboires des guides locaux, guide national, chauffeur et bagagistes.

- Supplément pour couchette privée dans le train (2 pers. par compartiment): 90 fr. /pers.
- Si groupe de moins de 15 pers.: suppl. 100 fr.

du 18 au 27 octobre 2013



**MERCREDI 23 OCTOBRE** Arrivée tôt le matin. Visite du Musée provincial, de la Petite Pagode de l'oie sauvage. Cours de calligraphie chinoise. Arrêt baignade dans les sources thermales d'un hôtel, lesquelles étaient réservées à l'usage royal sous la dynastie des Tangs.

**JEUDI 24 OCTOBRE** Séance de tai chi. Visite du site extraordinaire de l'armée de terre cuite. Vol pour Shanghai, promenade sur le Bund, nuit à Shanghai (hôtel 4\*).

**VENDREDI 25 OCTOBRE** Séance de tai chi. Visite du Jardin du Mandarin Yu, puis du Musée de Shanghai. Promenade dans le quartier de l'ancienne concession française. Massage des pieds en fin de journée.

**SAMEDI 26 OCTOBRE** Séance de tai chi. Visite du village lacustre de Zhujiajiao, typique de la région. Continuation avec le temple du Bouddha de jade. Dîner d'adieu: buffet de fruits de mer au restaurant panoramique du Novotel Atlantis.

**DIMANCHE 27 OCTOBRE** Le matin, transfert à l'aéroport pour le vol de retour.

## NOTRE OFFRE

<b>Prix abonné</b>	<b>3 995 fr.</b>
<b>Prix non abonné</b>	<b>4 145 fr.</b>
<b>Supplément chambre individuelle</b>	<b>575 fr.</b>

Programme complet sur [www.generationsplus.ch](http://www.generationsplus.ch)

Pour inscriptions et programmes détaillés des voyages: e-mail: [voyage@generationsplus.ch](mailto:voyage@generationsplus.ch)