

Taijiquan & qigong

9. izobraževalno potovanje po Kitajski 2019

Program potovanja

www.taijiquan-qigong.si

19.7.2019 (petek) odhod/departure Ljubljana/Zagreb/Beograd polet preko Pariza na Kitajsko

上海 Shanghai 20.- 22.7.2019 (sobota-ponedeljek)

- doživite utrip 25 milijonskega modernega velemesta Šanghaja

Vodilno, živahno in obenem največje kitajsko velemesto. Metropola, ki jo odlikuje vzdušje multikulturalnosti, kjer se moderno tesno prepleta s tradicijo. Pravljično vodno mesto s svojimi rečnimi kanali nas bo popeljalo v davne čase starega Shanghaija. Pogled na 2. najvišjo stavbo na svetu pa prestavilo skorajda v prihodnost.

陆家嘴 Lujiazui je osrednja poslovna mestna četrt v Šanghaju in najpomembnejši finančni center na Kitajskem, ki je znan tudi po stolpnicah, med katerimi se visoko v nebo vzpenja druga najvišja stavba na svetu.

浦江游船 Z ladjo po reki Huangpu, čudoviti pogled na stari del mesta in sodobno prestižno četrt Pudong.

外滩 Sprehod vzdolž reke Huangpu in ogled stare evropske in moderne arhitekture.

豫园 Ogled enega izmed najlepših in najbolj bogatih tradicionalnih kitajskih vrtov (Yuyuan Garden), iz časa dinastije Ming (16. stoletje), ki se nahaja v središču Shanghaija.

上海老街 Ogled in nakupovanje v starem mestnem jedru Yuyuan – stara trgovska četrt z množico trgovnic, stare rokodelske večine, najznamenitejša čajnica, cikcakasti most, ...

城隍神龛 Možnost daoistične vegetarijanske prehrane (in okusno pecivo) v templju s 600-letno tradicijo.

朱家角古镇 Ogled starega (zgodovinskega) vodnega mesteca s čarobnimi rečnimi kanali, malimi uličicami, lampijoni in vsem, kar spominja na tisto pravo starodavno Kitajsko, ki jo včasih prikažejo v filmih.

高铁去杭州 S hitrim vlakom preko dežele rib in riža v Hangzhou, glavno mesto pokrajine Zhejiang-a.

杭州 Hangzhou, 22.- 25.7.2019 (ponedeljek-četrtek)

Glavno mesto pokrajine Zhejinga. Mesto zelenega čaja in »raj na zemlji«, ki ga je že v 13. stoletju Marco Polo opisal kot enega najlepših mest na svetu.

雷峰塔 Vzpon na znamenito pagodo Lei feng s katere se odpira čudovit razgled na Zahodno jezero. Prvotna osmerokotna petnadstropna pagoda je bila zgrajena leta 975 n.št. iz opeke in lesa, ki pa se je 1924 leta sesula. Novo pagodo so, na dobro ohranjenih temeljih stare, dogradili leta 2002. Ohranili so se tudi artefakti in zakladi, ki so jih pri odkopavanjih odkrili v mavzoleju, zato je nova pagoda obenem tudi muzej stare pagode.

河坊街 Sprehod (in nakupovanje) po stari ulici Qinghefang, ki je že od antičnih časov naprej najbolj cvetoči del mesta. V času dinastije Song (so se druga ob drugi gnetle trgovinice, restavracije in čajnice

in ta utrip mesta se je ohranil vse do današnjih dni.

湖滨喷泉 Sprehod ob Zahodnem jezeru, ki ga krasijo znameniti paviljon in prekrasna polja lotosovih cvetov na obali jezera, kar s pridom izkoristijo domačini v jutranjih in večernih urah, obiskovalci pa se jim lahko pridružimo pri kulturnih dejavnostih kot so družabni ples, taijiquan in qigong ipd.

西湖边晨练 Jutranja vaja taijiquana in qigonga ob jezeru v družbi ljubiteljev kulturnih aktivnosti domačinov

三潭印月 Po jutranji vaji bomo obiskali eno izmed največjih znamenitosti mesta, z ladjico se bomo namreč odpeljali na otok sredi Zahodnega jezera. Hangzhou namreč slovi kot mesto zaljubljenecv in je zato priljubljen kraj za medene tedne. O njem pravijo:« Zgoraj so nebesa, spodaj pa sta Suzhou in Hangzhou.»

飞来峰 Feilai Feng se pogosto prevaja kot "Leteči vrh", ker mu apnenčasta sestava kamnih pridaja čudovit videz po katerem se precej razlikuje od okoliških gora. V skalo so izklesane številne, dih jemajoče, prečudovite reliefne podobe budističnih božanstev. Še več jih je nahaja v jamah na samem vrhu preden vstopimo v budistični tempelj Lingyin.

灵隐寺 Ogled budističnega templja Lingyin (Tempelj duševnega umika), ki je eden največjih in najbogatejših budističnih templjev na Kitajskem. Krasijo ga številne pagode, budistične jame in dvorane. Prava paša za oči in počitek ter navdih za dušo in telo. // Možnost vegetarijanskega kosila v restavraciji v templju.

茶叶博物馆 Kitajski narodni čajni muzej in čajna plantaža. Nahaja se v vasici Longjing (Zmajev vodnjak), zahodno od zahodnega jezera. Edini je te vrste v državi. Nima zunanjih sten, marveč ga obkroža vegetacija, ki daje edinstven vtis povezanosti in soodvisnosti med čajnicami in nasadi čaja.

胡庆余堂 Muzej tradicionalne kitajske medicine, ki se nahaja v obnovljeni in izjemno ohranjeni tisočletni zgradbi - Hu Qing Yu Tang. Od leta 1874 naprej je tu lekarna s pripravki in zdravilnimi zelišči, ki se uporabljajo po TKM in je sčasoma postala tako cenjena, da so ji ljudje nadeli ime "Kraljica medicine" južne Kitajske.

桂林-阳朔 Guilin-Yangshou, 25.-30.7.2019 (četrtek-torek)

Neopisljiva lepota kraške pokrajine, prostrana riževa polja ob rekah in jezerih, ter preprosto kmečko življenje v neokrnjeni naravi, kjer se prepletata tradicija, starodavne umetnosti in kultura. Vse naštetu tej čudoviti pokrajini še dodaja pridih čarobnosti in pravljичnosti.

Preprosto neopisljivo!

榕湖晨练 (Guilin) Jutranja vaja taijiquana in qigonga ob jezeru in drevoredu osmantusa.

桂林日月塔 Ob jezeru Shan bomo hodili mimo pagod Sonce in Luna, ki v višino merita kar 41 m.

人工竹筏 (Yangshou) Čolnarjenje na bambusovem splavu (ročno veslanje) po čarobni mali reki Li

遇龙河晨练 Vsakodnevne vaje taijiquana in qigonga v neokrnjeni naravi ob reki Yulong (mala reka Li) s čudovitim razgledom na čarobne kraške vršace.

田园骑单车 Vožnja s kolesom ob mali reki Li, skozi prelepa riževa polja.

文化讲座 Tekom dneva (v največji vročini) bomo imeli v hladnih prostorih različne izobraževalne delavnice, npr. osnove kitajščine in osnove (samo)masaže in družabne igre.

兴坪古镇 Obisk več kot 1.750 let starega, izjemno ljubkega in živahnega središča mesteca Xingping, kjer si lahko ogledate in kupite lokalne izdelke, med drugim tudi znameniti osmantusov čaj in posebne vrste suhega sadja. Ogledate si lahko tudi znamenito staro gledališče iz časa dinastije Qing.

阳朔西街 Sprehod po več kot 1.400 let stari Zahodni ulici (West street) v središču Yangshou, kjer so se naselili številni zahodnjaki, ki so mesto obiskali in preprosto ostali, zato je dandanes ulica

znana tudi po številnih zahodnih restavracijah (nemške, italijanske, irske in tudi indijske).

漓江游船 Čolnarjenje na motornem splavu po znameniti reki Li, ki ponuja magičen razgled na kraške vršace in lepoto narave.

广州 Guangzhou,

30. – 31.7. in 1. – 3.8.2019 (torek-sreda in četrtek-sobota)

Glavno mesto pokrajine Guangdong (Canton), tretje največje velemesto na Kitajskem in obenem največje gospodarsko, izobraževalno ter kulturno središče Južne Kitajske z bogato daoistično duhovno tradicijo in več kot 2.200 letno zgodovino, znano tudi kot mesto herojev. Tu je tudi začetna točka morske svilne poti.

V Guangzhou prispemo v torek zvečer, v sredo dopoldan že odrinemo s hitrim vlakom v Hongkong, od koder se v Guangzhou vračamo v četrtek zvečer. V petek si bomo v tej prelepi prestolnici ogledali naslednjo znamenitost:

流花湖公园 Jutranji sprehod in vaja v bližnjem (čudovitem) parku.

圆玄道观 Obisk največjega, mirnega in neobljudenega Daoističnega templja Xuen Yuen, je največji taoistični tempelj v pokrajini in hkrati sedež taoističnega združenja pokrajine. Osrednji del templja je veliki kulturni trg Laozi Daode (pot in vrlina), ki ga krasí 16,8 metrski kip Laozi-ja, ki tehta 70 ton. Pot do različnih dvoran vodi skozi skrbno urejene vrtove in zelene stezice, mimo fontan, kjer si lahko odpočijemo v meditativnem vzdušju in miru, ki preveva tempelj.

- Vaja na trgu
- Možnost okusnega vegetarijanskega kosila v restavraciji v templju.

香港 Hongkong, 31.7.-1.8.2019

 (sreda-četrtek)

Do 1. julija 1997 je bilo mesto pod britansko kolonialno oblastjo, danes pa je del LR Kitajske, vendar uživa posebno stopnjo avtonomije v vseh zadevah, razen na področju zunanje politike in obrambe.

Hongkong pomeni **DIŠEČE PRISTANIŠČE**. Čeprav velja za visoko urbanizirano mesto, je pozidana manj kot četrtnina ozemlja. Ostalo so težko dostopna višavja, od česar je kar 40% zaščitenih krajinskih parkov in naravnih rezervatov.

太平山顶 Vzpon (z vzpenjačo) na t.i. Victoria Peak, kjer bomo lahko uživali v prekrasnem razgledu na otok Hongkong in pristanišče Victoria.

尖沙咀海滨花园 Sprehod po znameniti turistični promenadi Tsim Sha Tsui, mimo starega Stolpa z uro, po pločniku slavnih (mimo spominskega kipa posvečenega Bruce Lee-ju) z dih jemajočim pogledom na obzorje Hongkonga in vedno živahno pristanišče Viktorija.

天星小轮 Vožnja s trajektom v Kowloon (Devet zmajev-celinski del Hongkonga), ki povezuje polotok z otokom Hongkong.

庙街夜市 Ogled in nakupi na znamenitem uličnem marketu.

幻彩咏香江 Večerni ogled prekrasne svetlobne simfonije, ki osvetli nebo nad otokom Hongkong in polotokom Devet zmajev

3.8.2019 (sobota) prihodi/arrives Ljubljana/Zagreb/Beograd polet iz Guangzhouja preko Pariza