

NPO 法人心とからだの研究会「2011 中国峨眉養生学研修（青城山）の旅」
〔青城山 7日間〕

| | 月 日 | | 都市名 | 交通機関 | 時刻 | 摘 要 |
|---|--------|---|-----|--------|-------|--|
| 1 | 7 / 14 | 木 | 関 空 | CA162 | 09:30 | 関西空港から中国国際航空にて北京へ 11:50 |
| | | | 北 京 | CA4108 | 14:00 | |
| | | | 北 京 | | | |
| | | | 成 田 | CA422 | 09:00 | 成田空港から中国国内航空にて成都へ（北京経由） 15:35 |
| | | | 成 都 | 専用バス | 70km | 着後、専用車 2 台に分乗で一路青城山へ（約 1.5H）。 朝：×、昼：機 夕：○ 〔青城山：青城山荘泊〕 |
| 2 | 7 / 15 | 金 | | | | ホテル内にて講義 午前 9 時～12 時 講義・開講式 午後 2 時半～5 時半 午後 7 時～9 時 朝：○、昼：○、夕：○ 〔青城山：青城山荘泊〕 |
| 3 | 7 / 16 | 土 | | | 08:00 | 徒歩にて道教の山青城山へ（約 5 時間の散策） ロープウェイにて観音堂経由上清宮へ、道士と交流予定 13:30 昼食、ホテルにて ホテル内にて講義 午後 3 時半～5 時半 午後 7～9 時 朝：○、昼：○、夕：○ 〔青城山：青城山荘泊〕 |
| | | | | | | |
| 4 | 7 / 17 | 日 | | | | ホテル内にて講義 午前 9 時～12 時 午後 2 時半～5 時半 午後 7～9 時 朝：○、昼：○、夕：○ 〔青城山：青城山荘泊〕 |
| 5 | 7 / 18 | 月 | | | | ホテル内にて講義 午前 9 時～12 時 午後 2 時半～5 時半 午後 7～9 時 朝：○、昼：○、夕：○ 〔青城山：青城山荘泊〕 |
| 6 | 7 / 19 | 火 | | | | ホテル内にて講義 午前 9 時～11 時 部屋にて、着替え出発準備を済ませて、 11 時 45 分までに個々チェックアウト。 昼食、道縁食府にて、青城山の特別料理ご賞味（個室） 成都市内へ（約 1H）総合ショッピングセンター 1 件 ホテルチェックイン 小郷子（古い時代を再現した街路）散策、漢方薬市場見学 成都市内にて夕食（さよなら夕食会/個室） 朝：○、昼：○、夕：○ 〔成都：天府陽光又はクラウンプラザ泊〕 |
| 7 | 7 / 20 | 水 | 成 都 | CA4113 | 08:00 | 朝食後、6 時前ホテル発 成都空港へ 10:30 東京組：国内線にて北京へ 13:25 中国国際航空にて成田空港へ 18:00 |
| | | | 北 京 | CA167 | | |
| | | | 成 都 | CA151 | 08:25 | 関西組：成都より中国国際航空にて関西空港へ 15:30 朝：機内、昼：機内 |

※最終日程や時間は、中国の事情により変更する可能性があります。