

## CIRCUIT RETOUR À SOI (13 jours)

Vivez l'expérience d'un retour à soi au cœur de l'île des Dieux. Une immersion locale et spirituelle pour vous reconnecter avec vous-même et le monde qui vous entoure. Ce voyage est un retour à ses sens, une invitation à ralentir, à ressentir, accueillir ce qui se présente à vous tout au long de ce programme. Entre balades, rencontres, purification dans des temples hindous sacrés et méditations, vivez avec nous une expérience unique au plus proche de vos envies et de vos émotions.

### VOUS VISITerez :

Sanur  
Sidemen  
Munduk  
Ubud  
Jimbaran

### NOS DÉPARTS EN 2023 / PRIX SUIVANTS LES DATES :

10/04/2023 au 22/04/2023 – 1 589 € / pax  
08/06/2023 au 20/06/2023 – 1 589 € / pax  
14/09/2023 au 26/09/2023 – 1 642 € / pax  
09/10/2023 au 21/10/2023 – 1 589 € / pax

Supplément single : 545€

*Nombre de participants : minimum 3, maximum 8*

### PROGRAMME JOURNALIER :

#### Jour 1 : Arrivée à Bali - Sanur

Vous voici enfin arrivés à l'aéroport de Bali, à Denpasar. Après avoir récupéré vos bagages, vous serez accueillis à la sortie par un membre francophone de notre équipe qui sera muni d'une pancarte à votre nom. Une fois entre de bonnes mains, nous partirons ensemble pour Sanur.

Située au Sud-Est de Bali, Sanur fut la première station balnéaire de Bali qui, contrairement à Kuta, a su garder son charme pour devenir un endroit accueillant, familial et chaleureux. Au fil du temps, les Balinais ont su transformer cette côte pour en faire une plage accueillante, propre, avec un chemin en bord de mer de plus de 5 km de long. Ici le soleil brille toute l'année et les baignades sont rythmées par les marées.

Vous y trouverez à la fois des magasins modernes, des « échoppes » à souvenirs et des restaurants hauts de gamme côtoyant des « warungs » typiquement balinais.

Le soir, vous pourrez découvrir le « Night Market » marché de nuit de Sanur (ferme à 21h) où vous aurez la possibilité de manger des spécialités locales comme le nasi goreng, le gado-gado et des brochettes d'Ayam (poulet).

Nuit à Sanur.

#### Jour 2 : Sanur

Journée en douceur pour votre première immersion balinaise.

L'occasion pour vous, de découvrir SANUR avec son bord de mer, sa quiétude, ses restaurants de mer, ses bateaux traditionnels. Votre journée débutera avec la rencontre de votre accompagnatrice bien être, de votre guide balinaise et les participantes du programme.

Vous avez rendez-vous dans un salon de massage pour découvrir le massage balinais ou « pijat bali ». Ce massage traditionnel agit sur le système nerveux, hormonal et digestif, pour harmoniser l'ensemble et reconstituer l'équilibre corps esprit. C'est un massage complet, à la fois doux et tonique, relaxant et énergétique, qui cherche à faire circuler harmonieusement l'énergie. Il aide à apaiser en profondeur les courbatures, à dénouer le corps, pour vivre un état de détente et de bien-être.

Le déjeuner se fera sur la plage (cuisine locale à base de riz, de poissons grillés & légumes) avec baignade pour le reste de la journée.

Une INITIATION A LA MÉDITATION de pleine présence vous est proposée en fin de journée. C'est une pratique d'attention qui favorise lâcher prise et paix intérieure. Cette pratique permet d'être focalisé sur l'instant présent, sur ses sensations, sa respiration. Elle aide à apaiser le mental, améliorer une plus grande confiance en soi, développer une meilleure santé.

Nuit à Sanur.

### Jour 3 : Sanur – Sidemen

En route pour Sidemen, avec pour commencer la journée, une visite d'un marché traditionnel, véritable immersion balinaise où l'on assiste au quotidien des habitants.

Nous continuerons notre chemin en direction d'une belle plage de sable blanc.

Une plage préservée entre cocotiers, restaurants locaux, mer bleue, idéale pour se baigner, se relaxer tout un après-midi. Déjeuner, baignade et détente au programme.

Puis nous rejoindrons notre hôtel à Sidemen, un village situé au cœur d'une des plus belles régions de Bali qui invite à la sérénité et à la contemplation.

En fin de journée, initiation à la méditation de pleine présence. La méditation permet de porter son attention sur le moment présent. Une parenthèse bien être dans son quotidien qui permet de ralentir, se poser, respirer, observer ce qui se passe en soi...

Nuit à Sidemen.

### Jour 4 : Sidemen

Journée libre.

Sidemen et ses environs sont propices aux excursions à la journée. Vous pouvez arpenter de nombreux chemins de randonnée traversant rizières, rivières, villages. A la rencontre des habitants dans leur quotidien.

Un havre de paix qui a su conserver son côté authentique & ses traditions locales, avec une nature verdoyante de toute beauté reflétant sérénité et harmonie...L'occasion de se balader dans les rizières environnantes, faire un massage traditionnel ou bien se détendre à l'hôtel.

La journée se terminera par votre session de méditation pleine présence pour vivre un espace de silence, de calme, de lenteur, qui invite à être plus présent, plus concentré, plus attentionné, à mieux accepter ses émotions, à diminuer le stress, à se relier au monde (intérieur comme extérieur).

Nuit à Sidemen.

### Jour 5 : Sidemen - Munduk

Ce matin, nous partons en direction de nord de Bali, une région entourée de lacs et de montagnes. Vous ferez une halte au temple de Batukaru. Ce temple se trouve au milieu de la jungle à proximité d'un volcan, ce lieu est sacré pour tous les balinais qui viennent ici pour des cérémonies hindoues importantes. Peu connu des touristes, le lieu inspire au silence et à la méditation.

Après ce temple incontournable et un peu de route, vous ferez une belle balade au milieu des rizières de Jatiluwih. Cette région est classée par l'UNESCO au Patrimoine Mondial de l'Humanité. Au milieu de cet incroyable paysage, immergez-vous en imaginant les premiers explorateurs découvrant ce même panorama quelques siècles plus tôt, préservé par la volonté de la population. Une marche méditative au cœur de ces rizières verdoyantes, pour une sensation de (re) connexion avec soi et mère nature, sentiment de bien-être et de plénitude.

Nous nous dirigerons ensuite vers Munduk, qui signifie « entre plaine et montagne », petit village typiquement balinais construit à environ 800 m d'altitude au nord de l'île. Construit en serpentins sur une crête, ce village vous offrira des vues extraordinaires sur les montagnes de cette région ainsi que des couchers de soleil de toute beauté.

Nuit à Munduk.

### Jour 6 : Munduk - Ubud.

Aujourd'hui, nous partons en tout début de matinée à la découverte de la région avec une balade au cœur de la forêt primaire bordant le lac Tamblingan. Ce site est non seulement protégé par le

gouvernement indonésien, mais également sacré pour les habitants qui croient le lac habité par des esprits. Pendant ces heures de marche, vous croiserez d'immenses banians plusieurs fois centenaires, des fougères géantes, du gingembre sauvage et autres épices. Sur le chemin du retour, vous traverserez les eaux sacrées du lac Tamblingan à bord d'une pirogue traditionnelle.

Nous continuerons notre chemin pour découvrir un monastère bouddhiste, l'un des rares sur l'île. Situé en haut d'une colline avec une vue imprenable sur la nature luxuriante, il a été construit en 1970 et est toujours habité par des moines. Lieu propice au silence et à la méditation. Si cela résonne pour vous, vous pourrez méditer à l'intérieur ou à l'extérieur du monastère.

La route se poursuit ensuite jusqu'à Ubud. Lieu incontournable de Bali, qui s'est transformé dans les années 30 en un « village de peintres » avant de devenir la capitale culturelle & artistique de Bali que l'on connaît aujourd'hui. Ici vous attend une nouvelle découverte de Bali.

Nuit à Ubud.

### Jour 7 : Ubud

Rendez-vous ce matin avec votre séance de Yoga hatha.

Le yoga permet de développer un profond bien-être physique mental émotionnel. Il favorise calme et sérénité. Il améliore le sommeil, permet de prendre conscience de son corps et aide à apaiser stress et anxiété. Le yoga est basé sur les asanas (postures), les enchainements et les pranayamas (respiration).

Rencontre ensuite avec une prêtresse balinaise pour découvrir comment les habitants vivent au quotidien la spiritualité balinaise, simplement et dans l'instant présent. Nous irons ensemble dans un temple sacré, pour vivre en immersion une cérémonie de purification hindoue balinaise...dans l'eau...

Un moment unique avec vous-même, au contact de mère nature, à l'écoute de vos ressentis, vous vous sentirez plus présente, vivante, connectée...

Nuit à Ubud.

### Jour 8 : Ubud

Journée libre.

Durant cette journée, vous avez le choix de pratiquer le yoga à votre rythme à l'hôtel, dans la nature, dans une école de yoga ou vous détendre à votre hôtel.

Vous avez la possibilité de vous balader dans les rizières environnantes, marcher à votre rythme, ressentir, contempler, écouter ...

Vous pouvez également faire du shopping dans le centre d'Ubud pour découvrir l'artisanat reconnu de la région d'Ubud (sculpture sur bois, bijoux en argent, peintures traditionnelles...), vous faire masser dans l'un des salons de massage d'Ubud, avec un massage ayurvédique.

La thématique de cette journée : être à l'écoute de vos envies, vivre le moment présent, être simplement là avec vous-même.

Nuit à Ubud.

### Jour 9 : Ubud

On commence la journée avec une session de Yoga hatha.

La pratique du hatha yoga se fait en douceur, et présente plusieurs bienfaits sur le corps, le mental, les émotions. Elle améliore la souplesse, soulage les douleurs dorsales, tonifie le corps, aide à être plus à l'écoute de son corps, renforce la confiance en soi et apporte une plus grande relaxation.

Vous avez ensuite rdv dans un salon de massage « pour vous chouchouter », vivre relaxation et bien être avec vous-même.

Au programme 3 heures et 30 min de soins et massages au naturel :

- Massage du corps balinais. Massage au naturel pour dénouer les tensions du corps et apporter détente en profondeur.
- Soins naturels du visage et massage. Ce soin traditionnel du visage, permet de nettoyer, nourrir, et tonifier la peau tout en éliminant les cellules mortes. Il est suivi par un massage relaxant.
- Soins naturels des cheveux et massage. Ce soin traditionnel des cheveux aux extraits naturels très connu

à Bali, permet de nourrir et revitaliser les cheveux. Il s'accompagne d'un massage du cuir chevelu.

Nuit à Ubud.

#### Jour 10 : Ubud

Session de Yoga hatha pour vous ce matin.

Le yoga hatha permet de lâcher prise car on se laisse guider par la pratique en maintenant concentration et attention, à l'écoute de son corps, de ses sensations.

Une marche « en conscience » se fera ensuite au cœur des rizières pour se reconnecter à soi, éveiller ses sens, respirer, ressentir, se relier à terre mère, pour mieux s'ancrer dans le moment présent.

Un atelier de création original vous attend ensuite, pour confectionner des produits de beauté pour le corps 100 % naturel.

Ce sont des soins traditionnels balinais utilisés dans les familles de génération en génération, à base d'ingrédients naturels comme le maïs, l'aloë vera, le gingembre.

Un moment ludique entre bien être et création pour apprendre aux côtés des femmes balinaises et s'inspirer de leur savoir-faire.

Atelier créa soi en fin de journée

Pour révéler la créatrice que vous êtes. Atelier proposé en lien avec l'énergie du groupe, qui invite à un voyage en soi et avec le groupe, à l'écoute de son essence, sa sensibilité, son cœur, pour vivre d'avantage le moment présent et exprimer librement qui vous êtes.

Cercle de parole avec le groupe pour exprimer ce qui se présente à vous dans l'instant, partager ses expériences de voyage, ce qui résonne pour vous, ce que vous souhaitez partager librement avec le groupe.

Nuit à Ubud.

#### Jour 11 : Ubud - Jimbaran

Une journée exceptionnelle vous attend, avec l'ascension du mont Batur (1717 m) au lever de soleil.

Départ très matinal (2 h du matin) pour assister à ce spectacle féérique.

Prévoir 2 heures de marche pour atteindre le sommet du volcan. La montée du volcan est un peu sportive, il est essentiel de prendre le temps, s'arrêter si nécessaire, respirer, ressentir, à l'écoute de soi, de son corps, de ses besoins...

Peut-être une méditation, une posture de yoga à votre arrivée au sommet vous inspirera ?

Dans la religion hindoue, les balinais recherchent en permanence un équilibre, entre les forces du bien et du mal. Le bien (kaja) est symbolisé par le soleil levant, le jour, la montagne, l'eau pure des montagnes et des cascades...

Vous découvrirez ensuite les environs du Mont Batur, avec une magnifique balade dans un environnement volcanique et unique.

Nous reprendrons la route en direction de votre hôtel à Jimbaran, situé en bord de mer dans le sud de l'île.

Nuit à Jimbaran.

#### Jour 12 : Jimbaran

Différentes possibilités s'offrent à vous aujourd'hui, faire une balade le long de la plage, vous baigner dans la mer ou tout simplement vous relaxer au bord de la piscine, selon vos envies du moment.

Possibilité également de visiter la péninsule de Bukit.

Ce qui caractérise le Bukit, ce sont ses falaises, ses plages et ses vagues.

Les plages du Bukit figurent parmi les plus belles plages de Bali. Elles sont aussi réputées pour être des spots de surf de renommée internationale.

*En option : La découverte du Temple mère Pura Uluwatu, dans la région d'Uluwatu, peut aussi se réaliser selon vos envies. Ce célèbre temple de Bali est connu pour son emplacement, ses singes et sa vue panoramique époustouflante.*

Nuit à Jimbaran.

Jour 13 : Jimbaran

Le voyage se termine à Bali...et continue avec vous...

Reconnexion à ses sens, à soi, à mère nature, à l'écoute de ce qui est le mieux pour soi. Sensation d'être plus présente, plus vivante, plus « connectée » au monde extérieur, à sa nature profonde, avec de merveilleux souvenirs à partager avec vos proches.

L'énergie de l'île, des habitants et l'enseignement de la philosophie de vie balinaise vous accompagnent dans votre cheminement, entre simplicité, moment présent et joie d'être qui vous êtes.

Toute l'équipe est à votre disposition si vous avez la moindre question concernant votre retour ou votre transfert.

Votre chauffeur passera vous prendre 3 heures avant l'heure de votre vol, à reconfirmer la veille.

## **NOS DÉPARTS EN 2023 / PRIX SUIVANTS LES DATES :**

10/04/2023 au 22/04/2023 – 1 589 € / pax

08/06/2023 au 20/06/2023 – 1 589 € / pax

14/09/2023 au 26/09/2023 – 1 642 € / pax

09/10/2023 au 21/10/2023 – 1 589 € / pax

Supplément single : 545€

### Le prix comprend :

Les transferts aéroport-hôtel aller-retour,

Les hébergements sélectionnés pour votre programme sous réserve de disponibilités.

Les petits déjeuners

Les déjeuners lorsque indiqués dans le programme,

Un véhicule avec chauffeur pour le groupe selon programme (assurance locale, carburant et kilométrage illimité, transport de bagages)

Le transfert entre les îles

L'accompagnement par votre responsable Amanaska et par le guide francophone suivant votre programme (hors activités sportives réalisées par un spécialiste),

La rémunération des guides locaux obligatoires sur les sites spécifiques,

Toutes les entrées de temples, musées, spectacles selon votre programme.

### Le prix ne comprend pas :

Les transports aériens internationaux,

Les assurances annulations, rapatriements ou autres,

Les frais liés à des changements de programme dus à votre initiative,

Les activités hors des journées prévues avec votre guide,

Les boissons ainsi que le déjeuner et les repas du soir,

Les pourboires,

L'extension ou Dayuse sur la dernière journée de votre programme.

Nombre de participants : minimum 3, maximum 8