



Bali en yoga

3099€
Vols inclus
Départ Nice

Séjour initiatique sur l'île des Dieux
Du samedi 26 avril au dimanche 11 mai 2025

16 jours/ 13 nuits sur place, 15/17 pers. pratiquant le yoga et votre professeur de yoga
soit 9 chambres twins en hôtels de charme de catégories moyenne et supérieure

- **Semaine 1 en ressourcement et yoga près d'Ubud**

A l'hôtel Om Ham Retreat, oasis de Paix entourée de rizières. omhamretreat.com
Massage • yoga • 2 rituels traditionnels par des prêtres balinais • méditation sonore en pyramide • montée du mont Batur (optionnel) • Soirée chants kirtan • temps libre à Ubud

- **Semaine 2 en circuit découverte de l'île**

Visites de temples • rizières • plages • montagnes • randonnées • baignades, snorkeling
• marchés • cascades • villages • avec un guide en minibus pour 9 personnes



SEMAINE 1 - SÉJOUR DE RESSOURCEMENT À UBUD

Jour 1 : Samedi 26 Avril : Départ de Nice / Emirates 15h55 (escale Dubai 3h)

Les horaires des vols sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés à tout moment par la compagnie aérienne. Tout changement d'horaire (même important) ne justifie pas une annulation sans frais de la part du client.

Jour 2 : Dimanche 27 Avril : Arrivée à Om Ham Retreat

- Arrivée à Denpasar 16h35 -Transfert à l'hôtel Om Ham Retreat et arrivée à l'hôtel vers 19h
- Dîner à l'hôtel

Jour 3 : Lundi 28 Avril : repos • massage • yoga - Navette gratuite pour aller à Ubud

- 8h yoga avec Olivia suivi du petit déjeuner à Om Ham
- Journée libre pour se reposer, découvrir Ubud et se faire masser à l'hôtel
- Un massage du corps est offert • déjeuner libre • 19h30 dîner à l'hôtel

Jour 4 : Mardi 29 Avril : méditation sonore aux pyramides

- 7h yoga avec Olivia suivi du petit déjeuner à Om Ham
- 12h30 départ pour le déjeuner aux Pyramides suivi d'une expérience de méditation sonore inoubliable
- 17h retour hôtel / 19h30 dîner à l'hôtel

Jour 5 : Mercredi 30 Avril : Ascension du volcan Batur et sources chaudes

- Départ dans la nuit (2h du matin) pour effectuer l'ascension du Mont Batur et méditer au lever du soleil (environ 2 heures de marche) - Petit déjeuner sur place
- Retour à l'hôtel et après-midi libre
- 18h30 yoga avec Olivia / 19h30 dîner à l'hôtel

Jour 6 : Jeudi 1er mai : Rituel de purification à la Mer

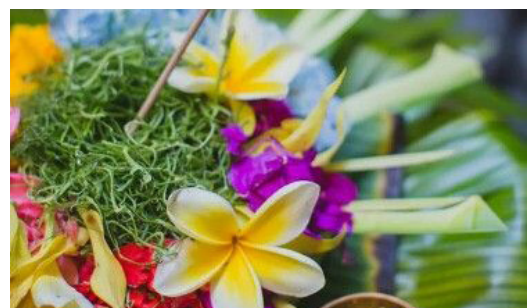
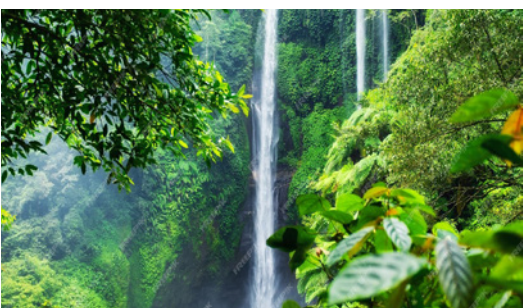
- Départ de l'hôtel à 9h pour rencontrer Wayan, enseignante spirituelle balinaise
- Accueil à Taman Asri Retreat - Explications sur la purification selon la tradition balinaise
- Atelier de confection d'une offrande pejati • Symbolisme des habits et méditation traditionnels
- Déjeuner chez Wayan
- Départ pour le rituel à la mer dans l'après-midi et retour à l'hôtel vers 21h

Jour 7 : Vendredi 2 mai : Rituel de purification au temple de Tirta Empul

- Départ très tôt le matin (5h) et accueil de Wayan pour le rituel au temple
- Petit déjeuner au temple et retour à l'hôtel vers 13h
- Déjeuner et après-midi libre
- 18h soirée Kirtan, chants dévotionnels avec le maître Ketut Arsana / 19h30 dîner à l'hôtel

Jour 8 : Samedi 3 mai : Yoga le matin et journée libre

- 7h yoga avec Olivia suivi du petit déjeuner à Om Ham



SEMAINE 2 - DÉPART CIRCUIT DÉCOUVERTE BALI

Guides & minibus 9 pers. / 2 nuits par hôtel (petit-déjeuners compris, déjeuners et dîners libres)

Jour 9: dimanche 4 mai : Départ d'Ubud pour le temple de Batukaru

- Visite du **temple de Batu Karu**, enfoui au creux d'une végétation dense.
- Remontée vers **les montagnes du centre de l'île** pour aller dormir dans les rizières à 900m d'alt.
- Traversée des **villages** pleins de charme, et de l'un des plus fabuleux sites de **rizières** de Bali.
- **2 nuits en bungalows de charme en bois tropical** face aux rizières d'altitude (nuits fraîches)

Jour 10 : Lundi 5 mai : Pirogue • marché traditionnel • Temple au bord du lac

- Balade d'1h en **forêt tropicale** autour d'un **lac d'altitude** • Traversée du **lac en pirogue**.
- Découverte des **marchés colorés** de la région de Bedugul
- Visite du célèbre **temple Pura Ulun Danau Bratan**, posé en bordure de lac.

Jour 11 : Mardi 6 mai : Cascades • Villages de pêcheurs

- Baignade en **cascade** • Jolis **temples dédiés à la déesse du riz** ou aux dieux de la mer...
- Randonnée de 2h dans la forêt tropicale • Puis direction les **villages de pêcheurs**
- **Plages** et spots de plongée avec de jolis coraux et une belle diversité de poissons tropicaux.
- **2 nuits en bungalows entourés de belles plantes tropicales entre piscine et plage.**

Jour 12 : Mercredi 7 mai : Snorkeling • balade en bateau traditionnel

- **Snorkeling** possible sur l'épave Liberty pour contempler faune et flore sous-marine
- Petite randonnée de 1h30 à travers les rizières jusqu'aux **sources sacrées**
- Rencontre avec une **association écologique** qui éduque au recyclage des déchets.
- Au coucher du soleil, **sortie en bateau de pêcheurs** pour découvrir le **volcan Agung**

Jour 13 : Jeudi 8 mai : Tirtagangga • Palais d'Ujung • Plage de sable blanc

- Visite du «**Water Palace**» par le chemin des écoliers au milieu des rizières
- Déjeuner sur une **plage de sable blanc**, située entre deux **coulées de lave noire**.
- Temple de **Pura Kehen**, pour une séance de méditation près d'un immense banian !
- **2 nuits dans un très bel hôtel purement balinais situé en pleine nature** dans un splendide panorama, à proximité d'un village typique encore très préservé et hors du monde !

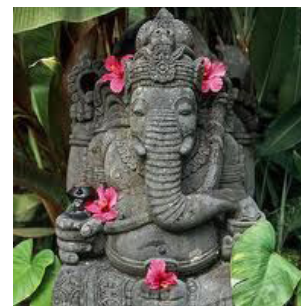
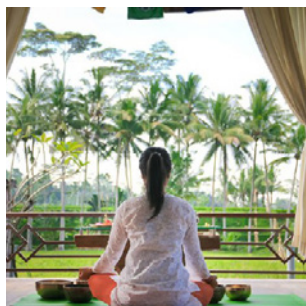
Jour 14 : vendredi 9 mai : Visite fabriques artisanales • promenades villages

- Visites de petites fabriques artisanales (arak, huiles...) , dans une région vallonnée magnifique
- Promenades le long de la rivière à la découverte de petits villages perdus et de leurs habitants
- Ou se détendre à l'hôtel avec l'occasion de profiter d'un bon massage, d'une belle piscine ou tout simplement de siroter un jus de fruits en admirant le splendide panorama des rizières.

Jour 15 : Samedi 10 mai : Bord de mer • marché au poissons • transfert aéroport

- Bord de mer à proximité d'un petit village situé sur l'une des plus jolies criques de sable blanc de Bali et visite d'un marché au poissons • Transfert aéroport dans la soirée

Jour 16 : Dimanche 11 mai : Transfert aéroport dans la nuit de samedi à dimanche nuit vol 00h05 (escale Dubai 3h) • retour à Nice le 11 mai à 13h40



SONT COMPRIS...

- Les vols internationaux avec Emirates (départ de Nice) incluant 1 bagage en soute par pers. de 30 Kg
- Les taxes d'aéroport et la surcharge carburant : susceptible de modification sans préavis
- Assurance "Formule Open Tourisme Assistance Plus" : assistance, accident, rapatriement
- Les 2 guides /chauffeurs pendant les 7 jours de circuit • Les guides locaux dès que nécessaire
- le transport sur place en car ou véhicules climatisés et modernes et adaptés à la taille du groupe
- L'hébergement en chambre double/ twin (2 lits séparés) en hôtels de catégories moyenne et supérieure normes locales ou similaires avec petits déjeuners et diners en plus la première semaine
- Les entrées de temples, sites, musées et donations dans les villages pendant la partie guidée
- Les balades en bateaux traditionnels mentionnées dans le programme
- Un massage en début de séjour
- Les cours de yoga et relaxation

NE SONT PAS COMPRIS...

- Les déjeuners du séjour et tous les diners de la deuxième semaine (repas locaux environ 10 à 12€)
- Certaines sorties en option comme :
 - Les rituels balinais par l'enseignante spirituelle (80€)
 - La tenue balinaise pour le rituel (environ 30 à 50€ au choix)
 - La montée du Mont Batur (environ 20€)
 - La méditation sonore aux pyramides (environ 15€)
- Assurance "Formule Open Tourisme Multirisque" comprenant une assurance annulation de voyage, bagages et effets personnels, responsabilité civile vie privée à l'étranger, frais d'interruption de séjour en chambre double (facultative) : 87 € (non remboursable)
- Les boissons et les pourboires (5 à 10€ par journée guidée pour le guide, environ la moitié pour le chauffeur).
- Le visa (Depuis février 2022, le visa touristique 30 jours est payant. Ce visa renouvelable 1 fois sur place, s'obtient directement à l'aéroport. Le coût est de 500 000 Rp (environ 35 euros) payable en espèces dans la devise de votre choix ou en CB.

LES FORMALITÉS

• FORMALITES* DE POLICE POUR LES RESSORTISSANTS FRANÇAIS**

*Susceptibles de modification sans préavis. — **Les ressortissants étrangers doivent se renseigner auprès des bureaux compétents. Formalités susceptibles de modifications sans préavis. Passeport valable 6 mois après la date de retour - Copie à nous remettre impérativement à l'inscription ou au plus tard 91 jours avant le départ. De plus, le passeport doit être en très bon état : de nombreux ressortissants français se voient refuser l'accès au territoire indonésien à cause d'un passeport abîmé

• FORMALITES* SANITAIRES POUR LES RESSORTISSANTS FRANÇAIS**

*Susceptibles de modification sans préavis — **Les ressortissants étrangers doivent se renseigner auprès des bureaux compétents.

• Consulter le site suivant jusqu'à votre retour en France

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/indonesie/#sante>

Vos contacts

***Info et inscription avant le 29/11/24, auprès de votre accompagnatrice yoga Olivia Falavel
Professeur de yoga (FFHY) 06 60 74 33 68 / oliviaclic@gmail.com / www. olivialfalavel.fr***

***Ce séjour est créé et a été mis en place depuis plusieurs années par notre collaboratrice
Catalina Baggioni, professeur de yoga / arche-de-gaia.org / 06 63 33 88 42***

***La gestion a été confié à Morgane Rocher de l'Agence Terres de rêve à Nice :
04 93 811 600 / 9h-12h du lundi au vendredi / morgane@terresdereve.fr***

