



2019

CIRCUIT ACCOMPAGNÉ : RETRAITE SPIRITUELLE & BIEN-ÊTRE Avec chauffeur & guide Francophone



12 jours - 11 nuits / EN DEMI-PENSION

SANUR (2) , UBUD (9)

JOUR 1 : AÉROPORT DENPASAR – SANUR (environ 30 minutes de route)

Vous serez **accueillis par un membre Francophone** de notre équipe dès votre arrivée à l'aéroport.

Puis vous serez transféré vers **SANUR**, superbe station balnéaire très agréable.

Nuit au **PARIGATA RESORT & SPA OU ÉQUIVALENT, SANUR**

JOUR 2 : SANUR / Guide à votre disposition- sans chauffeur (B/L/-)

Une journée tout en douceur pour votre première immersion Balinaise.

Une occasion de découvrir Sanur avec son bord de mer, propice à la **détente**.

Une **réflexologie plantaire** sera au programme, pour dénouer les tensions, soulager et apaiser votre corps. Puis déjeuner sur la plage et baignade.

Nuit au **PARIGATA RESORT & SPA OU ÉQUIVALENT, SANUR**



JOUR 3 : SANUR - UBUD / Guide & chauffeur à votre disposition (environ 1h30 de route) (B/L/-)

En fin de matinée, départ pour **UBUD**, la capitale culturelle de Bali tourné vers l'artisanat, le bien-être et le développement personnel. C'est là que tout commence, loin de l'agitation, au cœur de la nature et des rizières.

Vous serez accueilli CHEZ MADE, notre hôte balinaise & accompagnateur Bien être.

Durant ces 7 jours, vous découvrirez la philosophie de vie à la balinaise, vivrez en immersion au cœur d'une nature abondante et MADE partagera avec vous ses connaissances et ses inspirations bien être.

ICI TOUT EST FAIT POUR VOTRE CONFORT, un lieu respectueux de l'environnement & **100 % naturel** (jardin biologique, cottages en bambou, mobilier en bois, piscine naturelle, repas biologiques végétariens...).

Ce lieu est Non Fumeur, sans smartphone, ipad (uniquement utilisable en fin d'après midi pour joindre les proches) pour un vrai retour au source. L'après midi est libre pour vous laisser gagner par la beauté & la quiétude du lieu...

Initiation à la méditation au coucher du soleil. La méditation permet de vivre le moment présent, d'être à l'écoute de nos ressentis, notre respiration... pour une plus grande harmonie intérieure. *Nuit Chez MADE aux environs d'Ubud*



JOUR 4 & 5 : UBUD / Guide spirituel « MADE » parlant Français (B/L/-)

Au programme de ces **deux jours relaxant** : **Initiation au Yoga au lever du soleil, atelier de créations d'offrandes, cérémonie de purification & de bénédiction avec un grand prêtre local dans un temple Hindou, initiation à la méditation et balade dans la nature.** Vous prendrez conscience des éléments qui vous entourent, vous saurez apaiser votre esprit & votre corps afin de mieux gérer vos émotions. Ce sera aussi une belle opportunité d'apprendre à ralentir, ressentir, et respirer. **Une immersion dans la spiritualité balinaise pour votre bien être.** *Nuit Chez MADE aux environs d'Ubud*

JOUR 6 : UBUD / Guide spirituel « MADE » parlant Français (B/L/-)

Initiation au Yoga au lever du soleil qui apporte **dynamisme et vitalité.** Puis

Atelier de médecines douces où vous apprendrez à **concocter des remèdes**

Naturels grâce aux plantes environnantes. **Rencontre avec un sage**, capable de délivrer des messages de **sagesse, de philosophie de vie.** Nombre de Balinais viennent le consulter pour guérir de problèmes de santé, liés au physique et au Mental. Enfin, **méditation au coucher du soleil.**

Nuit Chez MADE aux environs d'Ubud





2019

CIRCUIT ACCOMPAGNÉ : RETRAITE SPIRITUELLE & BIEN-ÊTRE Avec chauffeur & guide Francophone



12 jours - 11 nuits / EN DEMI-PENSION

SANUR (2) , UBUD (9)

JOUR 7 : UBUD / Guide spirituel MADE et un chauffeur (B/L/-)

Départ matinal pour se rendre au temple de **TIRTA EMPUL & sa source sacrée**. Vous participerez à une **cérémonie de purification**. Retour chez Madé pour **le Jeûne de la parole** qui commencera à ce moment là, **durant toute la journée pour apprendre à reposer votre mental**. Une invitation à éveiller ses sens, explorer ses ressentis, ses sensations, être à l'écoute de son bien être, ses envies, son intuition...

Nuit Chez MADE aux environs d'Ubud



JOUR 8 : UBUD / Guide spirituel « MADE » parlant Français (B/L/-)

Vous débuterez cette nouvelle journée par une **session de Yoga**. Puis **initiation à l'Art de la danse traditionnelle Legong**. Vous aurez ensuite un **entretien individuel avec MADE** et **connaitrez votre « être réalisé »**. Enfin, vous ferez votre **session habituelle de méditation** devant un **coucher de soleil** resplendissant. Et pour finir la soirée en beauté, il y aura un **spectacle de danse Legong** accompagner du **diner de clôture**. Nuit Chez MADE aux environs d'Ubud

JOUR 9 : UBUD / Guide spirituel MADE & chauffeur à votre disposition (B/L/-)

Au lever du soleil, **session habituelle de Yoga**, pour retrouver souplesse et force intérieure. Puis, profitez à votre rythme de cette **matinée libre** pour vous **baigner**, vous **balader** ou tout simplement **vivre le moment présent**.

Vous participerez ensuite à un **cercle de remerciement avec Made** et son équipe avec un **dernier déjeuner tous ensemble** avant de repartir vers UBUD. Nuit à A L'OM HAM RETREAT, UBUD



JOUR 10 & 11 : Journée libre à UBUD / Sans guide & sans chauffeur (B/-/-)

Profitez de ces deux journées libres pour découvrir **la ville d'Ubud**. Occasion de faire les belles boutiques ou encore de visiter l'une des nombreuses **écoles de yoga** d'UBUD, de tester le très célèbre **massage balinais « pija Bali »**. Vous aurez aussi l'opportunité de déguster de délicieux plats traditionnels, de profiter **des galeries d'Art et des musées**, ou tout simplement vous balader dans les **rizières environnantes**.

Seuls l'hébergement et le petit déjeuner sont compris dans cette journée, les participants décident de leur programme - Nuit à L'OM HAM RETREAT, UBUD

JOUR 12 : TRANSFERT VERS L'AÉROPORT (environ 1H30 de route) (B/-/-)

La journée va s'écouler tranquillement jusqu'à l'heure de quitter l'île des Dieux afin de rejoindre l'aéroport de Denpasar. Faites bon voyage avec vos bagages pleins de jolis souvenirs.



PLANNING DES DEPARTS DE CE CIRCUIT

17 Mai 19

08 Juin 19

21 Sept. 19

30 Oct. 19