



Séjour bien-être, détox,  
yoga, méditation

# Découverte de Bali

## Jour 1

Accueil à l'aéroport par un chauffeur avec une pancarte à votre nom

---

## Jour 2

**Matinée** : libre, Repos, piscine, balade dans le village.

*Si vous voulez faire des massages, nous pouvons appeler des thérapeutes.*

**Après midi** : Une randonnée de 3 heures afin d'aller au temple de gunung kawi à travers les rizières.

*Nous vous proposons durant trois heures la découverte de Tampak-Siring avec son temple GUNUNG KAWI du 11e siècle. Puis à travers des sentiers battus, rizières et paysages s'offrent à vous. Nous vous proposons ensuite une pause coconut dans un petit jardin botanique où vous pourrez découvrir des senteurs exotiques accompagnés d'un guide local parlant anglais.*

---

## Jours 3|4|5

yoga respiratoire avec Miasa maitre spirituel, massage, temps libre, soirée a Ubud, visite de petits artisans du secteur : souffleur de verre, tailleur de bois, fabrication d'encens,etc...



## Jour 6

*Merci de noter que cette option nécessite une bonne condition physique !*

L'ascension du volcan s'effectue via une randonnée modérée de + ou - 3 heures aller/retour.

**Vous serez accompagnés par un guide local.**

*Pour info : Pensez à emporter un pull ou sweat shirt, un k-way (en cas de pluie), une lampe frontale et une paire de basket, le sarong pour couvrir vos jambes (si vous avez froid), et UN T-SHIRT de rechange une fois arrivés au sommet.*

**Départ à 3 heures du matin afin d'assister au lever du soleil depuis le sommet du Volcan Batur. Une fois sur place : Vous aurez 2 guides locaux pour l'ascension.**

Une fois redescendus du volcan, rencontre avec les habitants d'une communauté Aga à Pengipuran. Ils vous inviteront avec plaisir visiter leurs maisons et prendront le temps de vous expliquer leurs us et coutumes.

Visite de la région de Tampak Siring avec Tirta Empul et ses sources sacrées où se déroulent de nombreuses cérémonies. Retour prévu en fin d'après-midi sur Ubud.

---

## Jour 7

Départ à 12h 30 pour la pyramide de Chi pour un ancien sound healing

**Découverte d'Ubud** : Balade dans le centre d'Ubud et visite de la forêt des singes, le palais royal d'Ubud et le **marché de souvenirs, shopping...**



## Jour 8

Visite du temple **d'éléphant (Goa Gajah)** , puis visite d'un **relief du 14e siècle**. l'histoire de Mahabarata à yeh puluh, le village de Petang, il est devenu un nouveau lieu et destination pour ceux qui aiment le religieux en particulier pour Melukat.

Visite du Temple de **Tanah Lot**.

Si cela vous intéresse, vous pouvez rencontrer une **shaman guérisseuse** c'est une expérience intéressante. (Donation non incluse), c'est la MAMAN de Miasa, dans le village, Ce n'est pas touristique, juste des balinais qui consultent.

---

## Jour 9

**NORD OUEST DE L'Île** Découverte de la région de Jatiluwih – classée au patrimoine de l'UNESCO - où fut tourné le film avec Marc Lavoine « Toute la beauté du monde ».

Vous traverserez des villages typiques : alternance de petits temples, rizières et forêts tropicales. Il y a peu de touristes sur ces minuscules routes car les bus ne peuvent pas les emprunter.

Vous empruntez une succession de petites routes afin de rejoindre le lac Bratan et son fameux temple sur l'eau (c'est un endroit assez touristique mais superbe, vous aurez l'occasion d'y voir des animaux).

---

## Jour 10

Après le **yoga** et la **meditation matinale**, départ pour la visite du **temple de besakih**, temple le plus important à Bali, pour arriver en fin de journée à **sidemen** petit village perche dans les rizières.

---

## Jour 11

Balade dans les rizières

Balade dans le **Village d'Iseh** à Sidemen. Dans ce petit village, situé au pied du Mont Agung, vous pourrez observer le processus de fabrication des tissus traditionnels Songket Endek.

**Découvrir le côté est de Bali** : vous pouvez visiter Tirtagangga, Taman ujung ou le village de Tenganan.

---

## Jour 12

### DÉPART SUR L'ÎLE DE GILI TRAWANGAN

Départ de votre bateau pour Gili Trawangan

Une fois arrivés sur l'île, vous découvrirez un autre monde... Ici, pas de scooters, voitures ou autres engins à moteur, on se déplace en petite **charrette à cheval** ou à vélo.

---

## Jours 13|14

Ne ratez pas, en face du wah hotel, les tortues à marée haute, elles sont nombreuses.

Massage, tour de l'île à vélo, farniente au soleil etc. Les activités ne manquent pas !

Vous pourrez également faire du snorkeling (masque et tuba). *non inclus*

## **Jour 14**

Balade a UBUD

RETOUR SUR BALI DE GILI TRAWANGAN

## **Jour 15**

Transfert à l'aéroport

Derniers préparatifs et transfert à l'aéroport  
pour prendre votre vol international.

# **BON VOYAGE !**

**Séjour organisé par :**

GASSER Catherine

0685436751