

## CIRCUIT SUR MESURE

DE DENPASAR  
À DENPASAR  
12 JOURS / 11 NUITS

# La rencontre de l'esprit et du corps

L'île de Bali est aussi un haut lieu de la spiritualité. Les paysages, l'atmosphère et les balinais eux-mêmes seront autant de sources d'inspiration propices à la méditation et la sérénité. Ce parcours a donc été conçu en ce sens, avec pour seul objectif de vous apporter un élément devenu de plus en plus rare dans notre quotidien, et que nous recherchons tous... le bien-être.



## JOUR 01 : ARRIVÉE DENPASAR - UME ABIAN

Accueil fleuri et personnalisé dès votre arrivée, puis transfert dans le palais d'été d'un prince balinaise. Des chambres d'hôtes préparées à votre intention, afin de vivre pleinement cette première nuit sur l'île des dieux. La nuit venue les torches et les bougies s'allument, la maison balinaise s'illumine... un cadre magique !

## JOUR 02 : UME ABIAN - SAMBANGAN

Visite de Tanah Lot, célèbre temple dédié aux dieux de la mer, en dehors des heures d'affluence. Puis départ pour une belle promenade à vélo (environ 2 h 30) au cœur des rizières, qui vous plongera de plain-pied dans l'atmosphère balinaise. Direction le nord, et repas de midi chez l'habitant dans la maison balinaise de notre ami Pak Kabal. Arrivée à Sambangan dans un petit hôtel de charme situé sur les hauteurs de Lovina, dans un cadre naturel préservé.

## JOUR 03 : SAMBANGAN

Journée détente et découverte des environs de Sambangan. Vous partirez pour une randonnée de 4 h à la découverte de cette magnifique région.

Repas de midi à l'hôtel puis rendez-vous au spa de l'hôtel pour un massage balinaise traditionnel. Un repas du soir de spécialités vous sera servi au restaurant.

## JOUR 04 : SAMBANGAN

Commencez cette nouvelle journée par une séance de yoga et de méditation au bord de la rivière, tout en contrebas de votre hôtel. Un cadre naturel empreint de sérénité, idéal pour cette pratique.

## JOUR 05 : SAMBANGAN - TEGALLALANG

Route pour le village de Sangsit avec la visite du temple de Beji construit au 15<sup>e</sup> siècle et dédié à la déesse des rizières, Dewi Sri. Découverte de la source de Tirta Empul, et arrêt en chemin aux bains sacrés de Sebatu, sur le site de Guning Kawi, la "montagne des poèmes". Installation dans une villa spacieuse donnant sur la jungle environnante. Sur place de nombreuses activités vous seront offertes : cours de yoga, promenade, aérobic, méditation...

## JOUR 06 : TEGALLALANG - SANUR - NUSA PENIDA

Transfert au port de Sanur, et départ en bateau rapide pour l'île de Nusa Penida. Installation en hôtel 3\*, une toute nouvelle adresse de charme située à 10 minutes à pied de la plage.

## JOUR 07 : NUSA PENIDA

Journée découverte de Nusa Penida, côté terre. Avec tout d'abord la découverte du temple de Goa Giri Putri, puis celle du village de Tanglad où vous pourrez rencontrer les détenteurs d'un savoir-faire oublié à Bali, le tissage de sarong traditionnel cetuk. Repas de midi



Les bains sacrés de Sebatu



Temple de Tanah Lot

dans un restaurant local avant de quitter Tanglad pour vous rendre au petit village de Pelilit, et découvrir l'un des plus beaux points de vue de l'île (encadrement anglophone).

## JOUR 08 : NUSA PENIDA

Journée libre afin de profiter de l'hôtel et des trésors de Penida. L'île est vraiment idéale pour celles et ceux qui recherchent des lieux hors des sentiers battus, avec une réelle authenticité. Au coucher du soleil, vous participerez à une séance de yoga, avec vue sur Bali et le mont Agung...

## JOUR 09 : NUSA PENIDA - SIDEMEN

Retour en bateau rapide pour Bali, et transfert à Sidemen avec un arrêt en cours de route au temple de Besakih adossé au mont Agung. Installation en hôtel 3\* de charme de style balinaise, située sur un hectare de jardins avec une vue époustouflante sur la vallée. Cours de yoga et de méditation (selon programmation) offerts tous les jours.

## JOUR 10 : SIDEMEN

Cérémonie au temple de l'hôtel en compagnie du personnel si vous le souhaitez. Petite balade (1 h) dans les rizières environnantes et retour à l'hôtel pour votre cours de cuisine que vous dégusterez ensuite. Visite du Pasraman Vidja Giri, une école d'activités balinaises accueillant chaque jour les enfants du village pour leur enseigner la danse, le gamelan, et la méditation, et ce afin de perpétuer les traditions et les valeurs balinaises. Un moment de partage.

En fin d'après-midi, séance de yoga (1 h) sur la terrasse dominant les rizières tout en admirant le jour se coucher sur la vallée. Relaxation en fin de journée avec une séance de méditation Sound Healing.

## JOUR 11 : SIDEMEN

Avant le petit déjeuner, profitez d'une séance de yoga (1 h) face au soleil levant. Visite de la petite ville d'Ubud, la capitale artistique balinaise, ou votre guide vous fera découvrir l'artisanat régional. Vous rejoindrez ensuite les sources sacrées pour une cérémonie de purification par l'eau. Repas de midi dans un warung, petit restaurant au cœur de la vie locale, et retour à l'hôtel où vous attend un soin de 2 h au spa. En soirée, vous profiterez du cadre enchanteur des lieux pour un repas du soir romantique.

## JOUR 12 : SIDEMEN - DÉPART DE DENPASAR

Dernière séance de yoga avant le petit déjeuner. Votre chambre est à votre disposition jusqu'à midi, avant le transfert pour l'aéroport où vous bénéficierez d'une assistance pour les formalités douanières.

## À SAVOIR

Bali est avant une région de confession hindouiste. Mais vous vous rendrez rapidement compte que ses habitants sont particulièrement ouverts à l'ensemble des croyances de ce monde. Ici, environ 80 % des habitants pratiquent l'agama hindou dharma, dans lequel sont intégrés des éléments animistes, bouddhiques ainsi que le culte des anciens. Vous serez toujours très cordialement invités à profiter des nombreuses cérémonies et processions.

## ASIE

Liste de prix valable jusqu'au 31 décembre 2017 - Version OCT16

## INDONESIE

CIRCUIT SUR MESURE	Durée	Tarif par pers.	Page
<p><b>La rencontre de l'esprit et du corps</b></p> <p>En voiture particulière avec chauffeur et guide francophone &amp; hôtels 3-4*. Les visites et repas mentionnés. Hors vols internationaux.</p>	12 jours / 11 nuit	Dès CHF 2'100.-	234