9 jours / 7 nuits - Retraite éveil & sens à Bali (sans vols) en petit groupe

Indonésie

Départ: Sans transport

dès **999€**

9 jours / 7 nuits

Sans transport

Le 25/05/2024

- **Un groupe limité à 10 participants** (départ garanti à partir de 3 personnes)
- Pratique & enseignement de yoga, de méditation, ateliers bien être, spiritualité & culture balinaise
- Des moments avec soi et avec le groupe
- Immersion dans la vie locale
- Un professionel de l'agence qui coordonne sur place durant toute la durée du programme.
- Des hébergements de qualité entre authenticité et charme
- La pension complète (repas végétariens) pendant toute la durée de la retraite, suivant votre programme.

Descriptif général :

L'esprit du programme

La retraite balinaise yoga & sens invite à découvrir la culture et spiritualité balinaise, à revenir à soi, à ses essentiels. Un programme en immersion, au contact de soi et de mère nature. Ce programme s'adresse à toute personne, en quête de bien-être intérieur, de connaissance de soi, d'évolution personnelle qui souhaitent savourer le moment présent, s'enrichir de nouvelles pratiques clefs outils pour vivre plus d''harmonie dans leur vie. Plusieurs activités & expériences intérieures sont proposées durant la retraite, pour explorer, découvrir, vivre spiritualité & philosophie de vie balinaise, auprès d'un enseignant / accompagnateur balinais qui partagera avec vous son art de vivre au quotidien, source d' équilibre. Méditation, yoga, marche en conscience au contact de mère nature, activités bien-être, cérémonies de bénédiction & de purification hindoues, journée de silence, présence à soi, ateliers créatifs…

Ralentir, respirer, ressentir…

La retraite balinaise yoga & sens en mode digital detox invite à découvrir la culture et la spiritualité.

Quelques pistes pour notre bien être, selon la culture balinaise…

Les balinais sont d'une nature enjouée, d'une gentillesse communicative…ils prennent le temps, vivent simplement, dans l'instant présent… De confession hindoue, les balinais sont en perpétuelle recherche d' harmonie dans leur quotidien. La vie des balinais est influencée par de nombreuses cérémonies…pour maintenir l'équilibre dans leur vie. « Le vivre ensemble » à Bali prend tout son sens. Les habitants se réunissent régulièrement pour partager ensemble des cérémonies hindoues et vivre des moments privilégiés avec leurs amis, voisins, proches. Leur quotidien est rythmé par des cérémonies où chacun prépare offrandes, plats traditionnels, décorations pour remercier dieux et esprits… Bali est également surnommée « l île des Dieux ». Depuis des décennies, les balinais entretiennent une relation privilégiée avec la nature. L'eau des montagnes, des lacs, des cascades est considérée comme pure et sacrée. Les balinais perpétuent aujourd'hui encore les traditions hindoues balinaises, leur culture, comme en témoignent plusieurs fêtes importantes, célébrées sur toute l'île (Galungan, Nyepi, Kuningan…) à certaines dates de l' année, selon le calendrier balinais.

Cette retraite est avant tout une rencontre avec un homme balinais et ses sources d'inspiration pour vivre au quotidien, bien être & harmonie,

Made (c'est son prénom) vient d'une famille de spirituels, son père un guérisseur spirituel et prêtre hindou. Son grand père, yogiste et prêtre. Made parle français, il a accompagné durant de nombreuses années des voyageurs français à la découverte de Bali (tradiJons, spiritualité & bien être…). Made n'est ni un gourou, ni un maître spirituel, ou un leader quelconque, il se définit comme un accompagnateur bien être, un transmeTeur qui partage ses connaissances, ses expériences, avec les personnes qui en ressentent l'envie, le besoin.

Rappelons ici que nous sommes notre propre guérisseur (-se), notre propre guide, à l'écoute de ce qui est le mieux pour notre évolution personnelle et notre bien-être. Nous avons chacune chacun les réponses, les solutions en soi…et parfois un accompagnement, une rencontre, une clef nous aident à révéler notre plein potentiel.

La pratique du yoga pour Made est source de bien-être, c'est un art de vivre pour maintenir l' harmonie entre esprit et corps, son but est la réalisation de soi, par une transformation personnelle. C'est une aventure, celle de la découverte & la connaissance de soi…

Dès son plus jeune âge, son grand père lui enseigne le yoga et au fil du temps, il apprendra plusieurs types de yoga , auprès de différents maîtres rencontrés à Bali.

*Made pratique le **Raja yoga** ou **Ashtanga yoga**, un yoga dynamique qui développe des méthodes pratiques d'éveil.*

Pour Made, Raja signifie roi, un roi agit avec indépendance, confiance en soi et assurance .

Le raja yoga est le chemin de la discipline et de la pratique.

Il est le yoga de la connaissance …pour atteindre maitrise de soi et paix intérieure.

La devise de Made : s'asseoir, respirer, lâcher prise ...,
cette retraite est une rencontre avec une philisophie de vie, le yoga
*Made pratique également depuis de nombreuses années, le **Hatha yoga**, issu de la philosophie indienne , centré sur la pratique d'Asanas (postures de yoga) et de Pranayama (techniques de respiration). C'est un yoga énergétique dont le but est d'harmoniser le corps et l'esprit.*
*Le hatha yoga est un processus préparatoire pour que le corps puisse maintenir des niveaux d'énergie plus élevés à l'aide d'exercices physiques. Le hatha yoga accompagne Made dans l'éveil de ses sens et sa quête de bien-être. Dans sa pratique de yoga au quotidien, Made s'inspire d'une discipline personnelle apprise à ses débuts de yogiste: **le Kriya yoga** (originaire d'Inde), destinée à aider les pratiquants à acquérir un esprit calme...*
Les principes du kriya yoga reposent sur :
** **Tapas** (une vie simple par la parole, pensée et action)*
** **Svadaya** (avoir toujours envie d'apprendre, connaissance de soi)*
** **Ishvara pradnidhana** (s'abandonner à la sagesse du divin ou à la force de vie).*
***Cette combinaison de différents yogas proposée par Made, est accessible à tous** (débutants intermédiaires et yogis avancés). Made partage ses connaissances d'un yoga plus traditionnel, plus authentique, ainsi que sa philosophie de vie à la balinaise , pour que chacun puisse re-trouver sérénité, équilibre, authenticité… La méditation sera également au programme de cette retraite yoga & sens, une méditation apprise de génération en génération dans la famille balinaise de Made, basée sur le moment présent et la conscience de sa respiration...proche de la méditation de la pleine conscience , appelée "mindfullness meditation". La devise de Made : s'asseoir, respirer, ressentir, ralentir et lâcher prise..*

Cette retraite avec Made (sur un mode digital detox) se déroule dans un jolil lieu, au coeur de la campagne balinaise, entre rizières et jungle.
Pour vivre le bien-être « à la balinaise », Made a créé avec ses proches et son équipe, un magnifique lieu niché au milieu de la nature (ce n'est pas la maison où il vit avec sa famille mais un lieu créé pour recevoir les voyageurs en quête de sens), qui ressemble à sa définition du bonheur, entre simplicité, authenticité et convivialité.
Lieu niché entre rizières et forêt tropicale, situé dans un village loin de l'agitation du centre ville d' Ubud. Ici pas de magasin, ni de restaurant, pas de shopping envisageable, mais des villageois bien réels à rencontrer, qui vivent tout près du lieu avec leurs poules, chiens, coqs, cochons, vous les croiserez ou les entendrez probablement. Ici tout est fait pour votre confort, un lieu respectueux de l'environnement & 100 % naturel (cottages en bambou, mobilier en bois, piscine naturelle, repas végétariens, rizières ...), un endroit propice à la quiétude, au silence, au retour à soi… Ce lieu d habitation est un espace non fumeur. Possibilité de fumer à l'extérieur du lieu.
Durant cette retraite de 5 jours et 4 nuits, 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 sources d'inspiration bien-être. Durant la retraite toutes les journées se font à pied, sauf sur la journée 6, vous irez en voiture avec un chauffeur, au temple sacré de Tirta Empul. Des temps libres vous seront proposés durant la retraite afin d'intégrer en douceur les activités, cérémonies, enseignements , échanges avec Made et son équipe.
Un massage balinais d une heure vous sera proposé durant la retraite avec Made.
Les repas sont végétariens (cuisson crue et cuite/vapeur pour une alimentation saine & nutritive au quotidien).
Les aliments sont frais, ils proviennent directement du marché local ou jardin potager (selon la saison et le climat sur place). Cette retraite se fait en digital detox pendant 5 jours : les téléphones, smartphones, ipad.. sont remis le 1er jour de la retraite et sont ensuite restitués le dernier jour de la retraite , pour le bon déroulement du programme et le respect de chacun. Rien n'est imposé ici, des plages horaires seront proposées, pour les personnes qui " doivent " contacter leurs proches.

La description du voyage, le programme :

DÉPARTS 2024 :
~~Inscription jusqu'au 01/02 pour début de programme le 01/03/2024 :~~ trop tard, c'est complet !
Inscription jusqu'au 01/04 pour début de programme le 24/04/2024 : soyez les 1ers à vous inscrire !
Inscription jusqu'au 01/04 pour début de programme le 25/05/2024 : soyez les 1ers à vous inscrire !
Inscription jusqu'au 01/05 pour début de programme le 12/06/2024 : soyez les 1ers à vous inscrire !
Inscription jusqu'au 01/08 pour début de programme le 02/09/2024 : soyez les 1ers à vous inscrire !
Inscription jusqu'au 01/09 pour début de programme le 25/10/2024 : soyez les 1ers à vous inscrire !

JOUR 1: FRANCE – DENPASAR (BALI)

Convocation à l'aéroport. Formalités d'embarquement.
Décollage à destination de Denpasar sur vols réguliers (avec ou sans escale selon possibilité / votre choix)
Arrivée à l'aéroport de Denpasar.
Bienvenue à Bali, en Indonésie !
Chaque voyageur est attendu ce 1er jour à l'hôtel situé à Sanur. Les chambres seront réservées à leur nom. Chaque participant arrive à l'hôtel à l heure qui lui convient le mieux ou selon l'heure d arrivée du vol. Nous vous communiquerons l'adresse de l'hôtel lors de votre réservation. Pour votre information, les chambres sont disponibles à partir de 14h. Possibilité de déposer vos bagages à la réception si vous arrivez avant cet horaire afin de profiter du lieu et de son environnement (piscine, jardin, plage…).
Située au sud de Bali, Sanur est la première station balnéaire de l'ile qui est devenue un endroit accueillant et calme. Le bord de mer est agréable entre balade, baignade & quiétude. En bord de mer et dans le centre-ville, on trouve des magasins modernes, des restaurants hauts de gamme, des « warungs » (restaurants typiquement balinais), des petits marchés.
Nuit à Sanur, au Parigata resort (ou similaire).

JOUR 2 : SANUR :
Massage balinais du corps, plage de Sanur & baignade & initiation méditation pleine présence
Petit déjeuner à l'hôtel.
Une journée tout en douceur, pour votre première immersion balinaise avec votre guide francophone, sans chauffeur. C'est l'occasion pour vous, de découvrir Sanur avec son bord de mer, propice à la baignade et à la détente.
Votre journée débutera avec un **massage du corps traditionnel balinais.** Le massage balinais, de son vrai nom, « le pijat bali » est une pratique issue de Bali, avec pour but, celui de rétablir l'équilibre entre le corps et l' esprit. Le massage balinais est à la fois tonique et doux, énergétique et relaxant. Véritable moment de détente après de longues heures de vol.
Déjeuner sur la plage de Sanur (cuisine locale à base de riz et de poissons grillés) et **baignade**, histoire de se remettre du long trajet et du décalage horaire, tout en douceur on vous a dit ... Une première journée sous le signe de la découverte et de la détente.
Retour à l'hôtel en milieu d'après-midi.
Initiation à la méditation de pleine présence (en français) 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, renforce la santé physique et mentale.
Dîner libre et nuit à l'hôtel Parigata resort (ou similaire).

JOUR 3 : SANUR **– UBUD – RÉGION D'UBUD (1H30) :**
Retraite yoga & sens, après-midi libre, Initiation à la méditation
Petit déjeuner végétarien à l'hôtel.
Vous partirez en fin de matinée, **dans la région d' Ubud, un lieu préservé du tourisme**, loin de l'agitation du centre d'Ubud, situé au cœur de la nature, entre rizières & forêt tropicale. C'est là que vous vivrez votre retraite yoga & sens. Durant le temps de la retraite, **un massage balinais d'une heure vous sera proposé**, l'heure et le jour vous seront confirmés par Made.
Arrivée et accueil "Chez Made" et son équipe en fin de matinée, votre hôte balinais et accompagnateur bien-être.
Un temps pour vous de découverte du lieu, rencontre de l'équipe et de Made, vous poser, profiter de la piscine naturelle, vous balader dans la nature luxuriante, écouter le chant des oiseaux, ou tout simplement savourer le silence...Laissez-vous inspirer 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 vos ressentis, votre respiration…pour une plus grande harmonie intérieure.
Déjeuner et dîner végétariens et nuit dans la région d'Ubud, à Payangan.

JOUR 4 : RÉGION D'UBUD, à BERSILA :
Session yoga, cérémonie de bénédiction avec un prêtre hindou, session de méditation
Petit déjeuner végétarien au cottage.
Session Yoga au lever du soleil, vous attend au lever du soleil, à l'aide d'exercices de relaxation et de postures de yoga, ce qui permet d'apaiser votre esprit & votre corps et de mieux gérer vos émotions. Vous serez initié(-e) & accompagné(-e) par Made durant toutes les sessions de yoga et méditation.
À Bali, les Dieux sont nombreux et les occasions de les célébrer ne manquent pas ! Les cérémonies hindoues ponctuent véritablement le quotidien des balinais hindous. Aussi vous participerez à une **cérémonie de purification et de bénédiction hindoue** orchestrée par un prêtre local (Pemangku), dans un temple hindou. Le Pemangku est considéré comme le gardien du temple et ses fonctions le rapprochent du

peuple. Entre prières, offrandes et purifica-on avec l'eau sacrée … Immersion dans la spiritualité balinaise pour votre bien-être.
Séance méditation au coucher du soleil. La méditation permet d'être dans l'instant présent, conscient de ses sensations, ses pensées… sa respiration ! La méditation améliore notre santé et permet de mieux résister au stress…Une expérience à vivre de l'intérieur…
Déjeuner et dîner végétariens et nuit dans la région d'Ubud, à Payangan.

JOUR 5 : RÉGION D'UBUD :
Session yoga, balade dans la nature, atelier de création, session de méditation
Petit déjeuner végétarien au cottage.
Session Yoga au lever du soleil, le yoga permet de développer un bien-être général. Il favorise calme et sérénité et améliore le sommeil.
Le yoga permet de prendre d'avantage conscience de son corps…
Une balade dans la nature vous attend ensuite pour marcher « en conscience », à votre rythme, dans les rizières... Regarder, écouter, éveiller ses sens, être en contact avec la nature, être en contact avec mère nature, ouvert aux rencontres avec les villageois… Une belle opportunité pour vous, d'apprendre à ralentir, ressentir, respirer ...
Un atelier de création vous sera ensuite proposé, pour concocter des offrandes, utilisées dans toutes les cérémonies hindoues balinaises, les "canang sari", à base de fleurs, encens, riz...
Enfin, session de méditation au coucher du soleil. La méditation permet de « se recentrer » sur l'instant présent grâce à des exercices de respiration. Elle favorise la concentration, l'attention, en pratiquant régulièrement… S'assoir, respirer, lâcher prise...
Déjeuner et dîner végétariens et nuit dans la région d'Ubud, à Payangan.

JOUR 6 : RÉGION D'UBUD :
Temple Tirta Empul et cérémonie de purification, journée de silence, session de méditation, spectacle de danse Legong
Petit déjeuner végétarien au cottage.
Vous partirez très tôt au petit matin en voiture (afin de profiter de la sérénité du lieu) en compagnie de Made et son équipe en direction du **temple de Tirta Empul et sa source sacrée**, réputée pour avoir des vertus curatives, haut lieu de pèlerinage des balinais hindous. Situé dans une nature verdoyante, la source naît... dans l'eau… Les balinais viennent dans ce temple, pour réaliser leurs rituels de purification, dans cette eau sacrée. Vous participerez à **une cérémonie de purification** avec Made. Vous prendrez le temps de visiter le temple à votre rythme.
Retour ensuite chez Made, où vous commencerez un **jeûne de la parole** (ou avant d'aller au temple, selon l'énergie du groupe), et il se vivra toute la journée. Cette journée est une magnifique opportunité pour apprendre à reposer son mental, ne pas parler, porter son attention sur sa respiration, sur le moment présent… Une invitation à éveiller ses sens, explorer ses ressentis, ses sensations, être à l'écoute de son bien-être, ses envies, son intuition... Cette journée vous propose de vivre le moment présent, sans utiliser la parole, être simplement là, en relation avec soi... Made sera présent à vos côtés, pour vivre le mieux possible ces moments avec vous-même...
Enfin, vous ferez une **session de méditation au coucher du soleil**.
Spectacle de danse Legong & dîner. Des danseuses de danse Legong vous proposeront un spectacle à la nuit tombée pour votre dernière nuit dans ce lieu, vous découvrirez la danse balinaise traditionnelle. A votre tour de danser, vous exprimer si l'envie est là.
Déjeuner et dîner végétariens et nuit dans la région d'Ubud, à Payangan.

JOUR 7 : RÉGION D'UBUD, à BERSILA :
Session de yoga, atelier de création, cercle de partage
Petit déjeuner végétarien au cottage.
Session de Yoga au lever du soleil, au lever du soleil , pour re-trouver souplesse et force intérieure. Respirer, et à l'écoute de son corps, de ses sensations, vivre le moment présent.
Un atelier de création vous attend ensuite pour exprimer le créateur(trice) que vous êtes. Atelier proposé en lien avec l'énergie du groupe, qui invite à un voyage des sens, à l'écoute de soi, son instinct, exprimer ce qui résonne en vous, savourer ce moment de création avec soi et les autres.
Cercle de partage avec Made, son équipe, toutes les participantes, pour partager ensemble une dernière fois, se remercier les uns les autres pour ces précieux moments vécus ensemble.
Déjeuner végétarien.
Ce sera ensuite le moment de partir, pour se rapprocher du centre-ville dans un nouvel hôtel.
Arrivée à votre hôtel en début d'après midi. Après-midi libre.
Vous serez proche d'Ubud dans un environnement naturel (et non dans le centre d'Ubud) lieu incontournable

et capitale culturelle de Bali.
L'occasion pour vous de pratiquer le yoga dans l'une des nombreuses écoles de yoga, déguster des plats traditionnels, vous balader dans les rizières environnantes… L'occasion également de vous faire masser dans l'un des nombreux spas d'Ubud, faire du shopping ou tout simplement vous détendre au bord de la piscine… Vous avez également la possibilité de découvrir les environs d' Ubud avec les villages de Mas (village réputé pour sa sculpture sur bois), de Celuk (pour son travail sur des bijoux en argent), en prenant un taxi. Tout le savoir faire artisanal balinais, vous attend ici, dans la région d'Ubud, idéal pour peaufiner vos achats souvenirs pour vos proches et vous !
Dîner libre et nuit à l'hôtel Om Ham Retreat (ou similaire).

JOUR 8 : UBUD – DENPASAR (1H30) – FRANCE
Petit déjeuner à l'hôtel.
Vous voici ressourcé (-e), en harmonie avec vous-même, vous dansez avec la vie ... Il est temps de rassembler vos jolis souvenirs dans vos bagages pour le départ. Rencontre avec la spiritualité balinaise, Made, le yoga , les habitants, la douceur de vivre balinaise, les activités bien-être…afin de continuer à vivre selon la philosophie balinaise…dans l'instant présent.
Matinée libre.
Déjeuner libre.
Votre chambre sera disponible jusqu'à 12h; vos bagages pourront être déposés à la consigne de l'hôtel.
Convocation 3-4 heures avant votre heure de décollage…Rendez-vous seul(-es) à l'aéroport.
Formalités d'embarquement, puis vol pour la France (nuit et repas à bord).

JOUR 9 : FRANCE
Arrivée en France.

Bon à savoir :

***** Fin de nos prestations *****
Activités et visites susceptibles de modification sans préavis par l'organisateur local pour causes d'impératifs locaux, grèves, raisons techniques, climatiques ou de sécurité et en fonction également de votre ville de départ et/ou de la compagnie choisie. L'ordre du circuit ainsi que les visites peuvent être modifiés, mais le programme sera respecté au plus près.

Certaines activités de la retraite sont susceptibles d être déplacées dans le programme (« tout est mouvement, rien n est figé à bali , on vit le moment présent »), selon le calendrier balinais, la météo, les nombreuses cérémonies hindoues locales (en respectant le programme initial).

Le logement :

Parigata resort & Spa 3* (ou similaire) www.parigatahotelsbali.com
Situation idéale : à 2 minutes de la plage et non loin du centre-ville d'Ubud avec ses restaurants, ses magasins, etc ... Il dispose d'une piscine extérieure, un Spa, un espace de yoga / méditation et un club de plage privée à moins de 5 minutes à pied.
Les chambres sont charmantes, confortables équipées de salle de bains privative, balcon, télévision, climatisation et mini-bar payant.

Bersila maison d'hôtes
Situé entre l'hôtel et la maison d'hôtes, Made a créé avec ses proches et son équipe un magnifique lieu

niché au milieu de la nature (ce n'est pas la maison où il vit avec sa famille, mai sun lieu créé pour recevoir les voyageurs en quête de bien-être), qui ressemble à sa définition du bonheur, entre simplicité, authenticité et convivialité.
Composé de châlets en bois, et inspirés de l'habitat local balinais, un endroit propice à la quiétude, au silence et au retour à soi ...
Ici tout est fait pour votre confort, un lieu respectueux de l'environnement 100% naturel (cottages en bambou, mobilier en bois, repas végétariens, rizières, forêt tropciale ...) Les déjeuners et petits déjeuners sont végétariens et bio (cuisson crue et cuite/vapeur pour une alimentation saine & nutritive). Une cuisine savoureuse qui fait voyager nos papilles. Les aliments sont frais et de saison, ils proviennent du marché local ou du jardin potager de la famille de Made. Il possède une piscine naturelle extérieure, un Spa, un restaurant, une salle de yoga donnant vue sur la nature environnante. Les chambres sont confortables et invitent à la détente.

Om Ham retreat 3* (ou similaire) www.omhamretreat.com
Hôtel paisible, à l'écart de l'agitation du centre-ville, à 10 minutes de la célèbre forêt des Singes et du centre d'Ubud (des navettes régulières vous y déposent). Au milieu des rizières, il inspire au bien-être et à la méditation. A disposition : piscine extérieure, grand jardin, Spa, restaurant, salle de yoga face largement ouverte sur la nature environnante. Les chambres sont spacieuses et équipées de tout le confort moderne.

Le transport, les acheminements :

Cette offre n’inclut pas les vols pour vous laisser toute la flexibilité que vous souhaitez : partir d’où vous voulez, être libre d’arriver un peu avant si cela vous arrange, prolonger ou parce que vous êtes déjà sur place … Soyez vigilant et vérifiez les dates d’’arrivée ou de départ pour vous assurer qu’elles coïncident avec les dates de séjour (selon que vous passiez la nuit dans l’avion ou que vous arriviez le jour même). Mais, si vous le voulez, nous pouvons vous aider dans vos démarches pour vos vols et nuits supplémentaires. Pour cela, il suffit de nous appeler au 09.67.00.71.16 (appel non surtaxé).

Les infos voyageurs :

LA DESTINATION
Bienvenue à Bali, l'une des îles les plus petites mais aussi les plus célèbres d'Indonésie. Cet archipel paradisiaque est surnommée « l’île bénie des Dieux », et pour cause : les rizières, temples, couchers de soleil et plages se mêlent harmonieusement. Bali c’est l’assurance d’un voyage hors du temps où la douceur de vivre côtoie une mosaïque culturelle hors du commun ; elle distille un charme et une beauté magnétiques. Le peuple balinais n’a rien perdu de son calme et ses coutumes et est très apprécié pour sa douceur et sa gentillesse. Laissez-vous succomber à tous ces charme … sans modération.
Et si vous n’êtes pas rassasié, complétez votre découverte indonésienne par les îles voisines. Succombez à Lombok, un autre petit paradis de reliefs volcaniques extraordinaires habillés de forêts et de collines habillées de rizières, laissez-vous tenter par une ascension du mont Bromo sur l’île capitale bouillonnante de Java, partez à l’aventure dans la jungle de Sumatra à la découverte des orangs-outangs, faites connaissance avec les dragons de Komodo.
Vous l’aurez compris, l’Indonésie c’est l’embarras du choix, entre culture et nature. Qu’attendez-vous ?

DURÉE DE VOL
Compter environ 1630-18h de vol. Réservez-le sur : https://souriresdumonde.resatravel.com/

DÉCALAGE HORAIRE
Il faut compter +6h l'été et +7h l'hiver par rapport à la France.

QUAND PARTIR ?
L’archipel jouit d’un climat régulier toute l’année. Néanmoins, et principalement sur Bali, on distingue 2 saisons : la saison sèche s’étend de avril-mai à octobre. De novembre à mars, le climat est plus chaud et humide avec une alternance de pluies tropicales et d’éclaircies. Mai, septembre et octobre sont les mois les plus prisés. Juin est un bon plan : tout est vert après la mousson et on trouve des prix intéressants.

DEVISE
La monnaie est la roupie indonésienne (IDR). 10.000 IDR = 0.61 €. 1 € = 16.161 IDR (au 01/06/2020).

LANGUE
La langue officielle est le bahasa indonésien,la 6ème langue la plus parlée au monde, étonnant non ? Mais il

existe pas moins de 700 dialectes différents ! Rassurez-vous l'anglais est couramment parlé dans les endroits touristiques, proximité avec l'Australie oblige. En revanche, le français est très peu répandu.

COURANT ÉLECTRIQUE
Le courant est de 220 V avec même prises que chez nous à 2 trous (il y a encore des adresses à 110 V), donc nul besoin d'adaptateur.

FORMALITÉS
Passeport valable au moins 6 mois après la date de retour. Visa obligatoire. Billet retour exigé. L'Indonésie est ouverte aux touristes français entièrement vaccinés en mesure de justifier d'un schéma vaccinal complet (2 doses) datant d'au moins 14 jours. A l'embarquement, les voyageurs devront présenter : - Certificat de vaccination (2 ou 3 doses) en anglais avec QR code - Attestation d'assurance couvrant le Covid-19 pour un montant minimum de 25 000 USD. A votre arrivée à l'aéroport de Denpasar : - Visa à l'arrivée, environ 32 € / personne (à régler sur place en espèces ou par CB) - Prise de température - Les voyageurs devront obligatoirement télécharger et utiliser l'application de traçage PeduliLindungi durant la durée du séjour - Vérification des documents et passage par la douane. Avant de partir, nous vous conseillons de visiter les dernières informations et recommandations aux voyageurs sur le site https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/indonesie/

SANTÉ & SÉCURITÉ
Nous vous conseillons d'être à jour dans les vaccins universels DTP ainsi que de vous faire vacciner contre l'hépatite, la typhoïde et le paludisme (seule, l'île de Bali n'est pas touchée par le paludisme, mais les autres îles, oui). Les moustiques peuvent être nombreux à certaines périodes de l'année, notamment, à la saison humide. Pensez également à bien vous protéger du soleil et à vous hydrater.
En terme de sécurité, pas de souci majeur, si vous êtes un touriste respectueux des consignes, des coutumes religieuses. Faites attention, néanmoins, aux « massages complets » proposés dans certaines stations balnéaires et à la drogue.

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtels 3 * et maison d hôtes sur 7 nuits, en chambres partagées (2 lits jumeaux) en hôtels authentiques et de charme
- Les petits déjeuners & les déjeuners suivant le programme (sauf journées libres)
- La pension complète sur la durée de la retraite avec Made (petit déjeuners, déjeuners, diners végétariens) sur 5 jours et 4 nuits
- Un véhicule avec chauffeur selon le programme, hors retraite
- L'encadrement par un membre francophone de l'équipe sur toute la durée de la retraite
- Les ateliers, activités, cérémonies balinaises, sessions de yoga & méditation mentionnés au programme
- Toutes les entrées de temples, spectacles, selon le programme
- La rémunération des guides locaux obligatoires sur les sites spécifiques mentionnés dans le programme
- L'assistance logistique.

Le prix ne comprend pas :

- Les vols FRANCE / DENPASAR / FRANCE. Repéré pour vous : vols Lufthansa, Emirates, Eva Air, Swiss air, Qatar airways, Singapore airlines, Turkish airlines, Air France / KLM. Compter environ entre 950 et 1.400 € TTC / vol A/R / personne incluant 1 bagage ou 2 en soute
- Les transferts aéroport arrivée Bali et départ Bali
- Les dîners en dehors de la retraite
- Le supplément chambre individuelle
- Les activités hors des journées avec le guide
- Les frais liés à des changements de programme dus à votre initiative
- Les boissons et dépenses personnelles

- Les pourboires
- Les frais et logistiques en cas de retard ou perte de bagages par la compagnie aérienne
- Les transferts et nuits supplémentaires en cas de report du vol
- Toute dépense non mentionnée dans la section « le prix comprend »
- Les assurances rapatriement, annulation ou autres