



Yoga et bien-être sur l'Île des Dieux

*15 jours/12 nuits - à partir de 3 989€**

Ce qui vous attend

Découvrez la culture spirituelle balinaise et laissez vos sens voyager lors de votre séjour sur l'Île des Dieux. Commencez votre journée avec une séance de yoga en plein air, initiez-vous à de nouvelles pratiques en découvrant le reiki et la médecine ayurvédique, profitez d'un massage balinaise : tout a été soigneusement pensé pour que vous puissiez vous détendre et vous ressourcer. Voyagez vers la paix intérieure et l'harmonie du corps et de l'esprit.

L'esprit Amatera

- Un choix d'hébergement dans des écrins de verdure à l'atmosphère relaxante
- Des moments de partage et d'immersion avec vos hôtes balinaise
- Une alliance subtile entre pratique du yoga, expérience spirituelle, découverte intimiste de Bali
- Un encadrement par un professeur de yoga et un guide tout au long de votre voyage

Votre référence : AYBE

** prix à partir de, sous réserve de disponibilité, voir conditions particulières sur la fiche produit.*

Mis à jour le 22/01/2024

Jour 1 - Paris > Denpasar

Vol pour Denpasar, votre porte d'entrée sur l'île de Bali ! Prestations et nuit à bord.

Jour 2 - Denpasar > Tanah Lot

Le temps fort de la journée :

- rencontrez le professeur de yoga qui vous guidera dans ce voyage spirituel

Après un transfert depuis l'aéroport de Denpasar, installez-vous dans votre écolodge situé au cœur des rizières de Tanah Lot. Les petites villas, savant mélange de modernité et de traditions, se fondent dans un jardin luxuriant et créent une atmosphère idéale à la déconnexion. Rencontrez votre guide francophone et votre professeur de yoga. Tous deux vous accompagneront dans votre aventure spirituelle pour toute la durée du séjour. Profitez d'une fin de journée en liberté pour vous imprégner du cadre apaisant du lieu.

Temps de transfert estimé : 1h30

Transport : véhicule privé

Repas : dîner inclus



Nuit à l'hôtel - De Moksha Boutique Resort 4*

Jour 3 - Tanah Lot

Les temps forts de la journée :

- votre première séance de yoga
- la découverte du temple de Tanah Lot

La journée commence par votre premier cours de yoga matinal face aux rizières. Après ce réveil en douceur, vous pourrez profiter de votre journée comme vous le souhaitez. L'hôtel propose plusieurs activités en supplément pour vous initier aux danses balinaises ou en savoir plus sur le rituel des offrandes à Bali. Des massages et un spa sont également disponibles (en supplément). En fin d'après-midi vous partez vous balader dans les villages de la campagne balinaise. Vous déambulez dans les rizières en vous laissant porter par la beauté des paysages. Au bout du chemin se dessine le temple de Tanah Lot, haut lieu sacré de l'île. À marée haute, la nature reprend ses droits : sentez la puissance des vagues venant s'écraser sur les rochers du temple !

Activités : 1h de yoga. Autres activités en option, à régler sur place

Repas : petit déjeuner et dîner inclus / déjeuner libre



Nuit à l'hôtel - De Moksha Boutique Resort 4*

Jour 4 - Tanah Lot > Munduk

Les temps forts de la journée :

- l'expérience unique avec une famille balinaise
- la découverte des traditions spirituelles de l'île

Après un petit déjeuner bercé par le chant des oiseaux vous partez en direction de l'intérieur des terres. Vous serez accueillis par une famille balinaise pour une journée inoubliable, où vous aurez l'opportunité de méditer au cœur de la forêt avant de participer à un rituel de purification. Vos hôtes partageront avec vous leurs connaissances sur les plantes et leur utilisation au quotidien pour vivre en harmonie avec la nature. Après le déjeuner convivial tous ensemble, vous pourrez découvrir la tradition de la préparation des offrandes. Cette expérience authentique et riche en émotions vous laissera des souvenirs impérissables. En fin d'après-midi vous arrivez à Munduk et vous vous installez pour quatre nuits dans de confortables bungalows en bois au cœur de rizières verdoyantes. Véritable havre de paix dans une nature luxuriante, l'hôtel dispose d'un beau spa et d'une terrasse idéale pour vos pratiques de yoga.

Temps de transport estimé : 3h30

Transport : véhicule privé

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus



Nuit à l'hôtel - Munduk Moding Plantation 5*

Jour 5 - Munduk

Les temps forts de la journée :

- la méditation dans le seul monastère bouddhiste de l'île
- le bain dans les eaux sacrées de Banjar

Ce matin, votre cours de yoga ouvrira votre esprit aux expériences que vous allez vivre dans la journée ! Découvrez le seul monastère bouddhiste de l'île et profitez de l'atmosphère paisible qui y règne. Initiez-vous à la méditation avec un moine et ressentez les bénéfices de cette pratique. Une expérience authentique dans un lieu caché de Bali ! En début d'après-midi, rendez-vous aux

sources chaudes de Banjar. Les bassins d'eau sacrée, nichés dans la jungle, vous invitent à la détente et à la relaxation. L'eau qui remplit les bassins est naturellement chaude et riche en soufre, c'est un bonheur de s'y plonger.

Activité : 1h de yoga

Repas : petit déjeuner et dîner inclus / déjeuner libre



Nuit à l'hôtel - Munduk Moding Plantation 5*

Jour 6 - Munduk

Les temps forts de la journée :

- la randonnée au cœur de la jungle
- le massage traditionnel balinais

Une fois n'est pas coutume, votre journée commence par un cours de yoga sur la terrasse arborée de l'hôtel. Vous partez ensuite pour une randonnée au cœur de la végétation luxuriante balinaise à la recherche des magnifiques cascades de la région. Vous traversez des paysages d'un vert éclatant et des plantations aux fruits multicolores. Après cette promenade relaxante vous rentrez à l'hôtel pour déjeuner. Cet après-midi, profitez d'un massage balinais d'une heure et prenez le temps de respirer face aux spectaculaires vues qu'offre votre hôtel.

Activité : 1h de yoga, 2h de randonnée et 1h de massage balinais

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus



Nuit à l'hôtel - Munduk Moding Plantation 5*

Jour 7 - Munduk

Les temps forts de la journée :

- la traversée du lac Tamblingan en canot sacré
- l'initiation au Reiki

Après votre séance de yoga, aventurez-vous dans la jungle à la recherche des plus beaux points de vue sur le lac de Tamblingan. La dense végétation entourant le lac et les temples qui y sont cachés vous offre un spectacle saisissant. Profitez du spectacle en traversant le lac en canoë et explorez les plantations d'arbres fruitiers environnantes. Cet après-midi, partez pour un voyage à la découverte de votre force vitale en vous initiant au Reiki Japonais. Une séance de méditation

ancrera les bienfaits de cette pratique. Éveillez votre instinct et concentrez-vous sur les sensations qui parcourent votre corps.

Activité : 1h de yoga et 1h de canoë

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus



Nuit à l'hôtel - Munduk Moding Plantation 5*

Jour 8 - Munduk > Ubud

Les temps forts de la journée :

- la découverte de la forêt des singes de Sangeh
- le coucher de soleil depuis la piscine de l'hôtel

Après votre pratique quotidienne, prenez la direction du centre spirituel de l'île : Ubud ! Sur le chemin, découvrez l'ingénieux système d'irrigation balinaise et laissez votre regard se perdre dans les étendues verdoyantes des rizières de Jatiluwih. Les dégradés de vert et l'immensité des paysages vous enveloppent d'une atmosphère calme et relaxante, profitez-en. Faites un arrêt à l'authentique et préservée forêt des singes de Sangeh et observez les primates y évoluer en totale liberté. Dans l'après-midi, vous vous installez pour les trois prochaines nuits dans un très bel hôtel aux chambres élégantes. De la piscine à débordement, admirez le coucher de soleil sur la jungle et profitez de l'harmonie du lieu.

Temps de transport estimé : 1h30

Transport : véhicule privé

Activité : 1h de yoga

Repas : petit déjeuner et déjeuner inclus / dîner libre



Nuit à l'hôtel - Adiwana Bisma 5*

Jour 9 - Ubud

Les temps forts de la journée :

- la balade à vélo dans la campagne balinaise
- l'après-midi relaxante au spa

Aujourd'hui, vous partez pour une jolie balade après votre pratique de yoga. Enfourchez vos vélos électriques et suivez votre guide qui vous mènera à travers la campagne balinaise. Vous pédalez à

travers les champs et vous vous arrêtez dans les petits villages pour découvrir les marchés locaux pleins de couleurs et de saveurs. Cet après-midi, vous revenez à l'hôtel pour profiter de quatre heures de soins au choix dans un cadre relaxant. Massage, gommage, pédicure, soin du visage, vous avez l'embarras du choix pour prendre soin de vous et vous détendre. Le soir, profitez d'un moment en liberté pour déambuler dans les ruelles d'Ubud et savourer des plats traditionnels balinais.

Activité : 1h de yoga, 2h de vélo électrique et 4h de soins au spa

Repas : petit déjeuner et déjeuner inclus / dîner libre



Nuit à l'hôtel - Adiwana Bisma 5*

Jour 10 - Ubud

Les temps forts de la journée :

- le rituel de purification
- la rencontre avec un guérisseur balinais

Aujourd'hui, vivez une expérience étonnante et plongez dans la culture spirituelle balinaise. Vêtu du sarong traditionnel vous commencez par la purification, un rituel balinais pour nettoyer le corps et l'esprit du négatif en s'immergeant dans l'eau pour ne faire qu'un avec la nature. Suite à ce premier rituel vous rencontrez un Balian, guérisseur traditionnel balinais. Celui-ci vous guide dans un état de relaxation sans effort afin d'atteindre l'harmonie émotionnelle. Imprégnez-vous de cette expérience authentique et laissez votre esprit s'évader. Après cette expérience riche en émotions nous vous invitons à vous reposer à l'hôtel.

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus



Nuit à l'hôtel - Adiwana Bisma 5*

Jour 11 - Ubud > Sidemen

Les temps forts de la journée :

- la découverte de l'ayurveda
- la visite du temple mère de Pura Besakih

Ce matin vous rencontrez un spécialiste de l'ayurveda pour une initiation à cette médecine traditionnelle originaire de l'Inde. Vous en apprenez plus sur les principes fondamentaux de

l'ayurveda, ses utilisations et ses bienfaits. Vous prenez ensuite la direction la vallée secrète de Sidemen. En chemin vous remarquerez Pura Besakih, le temple mère de Bali, le plus grand et sacré de tous les temples de l'île. Situé sur le flanc du tout aussi sacré Mont Agung, le site est composé de 22 temples que vous pourrez visiter avec votre guide. Vous terminez la journée par une séance de méditation dans le calme de la campagne balinaise où se trouve votre hébergement. Isolé au milieu de la nature, vous aurez l'impression d'être seuls au monde dans cet hôtel avec vue sur les rizières.

Temps de transport estimé : 2h

Transport : véhicule privé

Activité : 1h de méditation

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus



Nuit à l'hôtel - Alamdhari Sidemen ou Uma Agung

Jour 12 - Sidemen

Les temps forts de la journée :

- la liberté d'explorer la vallée de Sidemen à votre rythme

Après une séance de yoga avec vue sur les rizières, profitez d'une journée en liberté pour prendre un moment pour vous. Visitez le village authentique de Sidemen, niché dans un havre de verdure et surplombé par l'immense Mont Agung. Baladez-vous dans les rizières, explorez les petits villages, randonnez dans des paysages de carte postale ou prenez un moment pour vous détendre à votre hôtel.

Activité : 1h de yoga

Repas : petit déjeuner inclus / déjeuner et dîner libres



Nuit à l'hôtel - Alamdhari Sidemen

Jour 13 - Sidemen

Les temps forts de la journée :

- la dégustation d'un fruit typique de Bali
- le dernier massage du séjour

Profitez de votre dernière séance de yoga pour apprécier vos progrès depuis le début du séjour. Après un bon petit déjeuner vous partez à vélo découvrir une plantation de fruits. Vous aurez l'occasion de goûter le Salak, un fruit méconnu en Europe mais très populaire en Indonésie. Sa texture juteuse et son goût acidulé raviront vos papilles ! Votre balade se poursuit dans un village balinaï et son marché local haut en couleurs ! Vous déjeunez dans un warung avant de finir votre circuit dans les rizières verdoyantes. De retour à l'hôtel, quoi de mieux que de profiter d'un dernier massage balinaï pour terminer ce voyage ressourçant sur l'île des Dieux ?

Activité : 1h de yoga, 2h de vélo et 1h de massage balinaï

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus



Nuit à l'hôtel - Alamdhari Sidemen

Jour 14 - Sidemen > Denpasar > Paris

Temps libre puis transfert à l'aéroport selon votre horaire de vol. Prestations et nuit à bord.

Temps de transfert estimé : 1h20

Transport : véhicule privé

Repas : petit déjeuner inclus / déjeuner libre

Jour 15 -



- Arrivée à Paris

Le prix comprend

- Les vols PARIS / DENPASAR / PARIS via une escale à l'aller et au retour
- Les taxes aériennes
- Les transferts, le transport terrestre en minibus et autres transports pouvant être utilisés durant votre voyage
- Les hébergements tels qu'indiqués au programme ou similaires (normes du pays)
- La pension complète du dîner du jour 2 au petit déjeuner du jour 14 (6 repas libres)
- Les excursions, les visites et les activités telles que mentionnées au programme
- Les services d'un guide local parlant français durant toute la durée de votre voyage
- Une pochette de voyage personnalisée
- L'assurance assistance-rapatriement-bagages (intégrant les garanties épidémies/pandémies)
: coût 1,5% du montant du voyage

Le prix ne comprend pas

- Les repas libres comme mentionnés au programme et les boissons
- Les frais de visa. Amatera vous propose un service d'accompagnement personnalisé pour vos démarches. Veuillez nous consulter.
- Les pourboires et dépenses personnelles
- Les visites et activités en option
- L'assurance annulation (intégrant les garanties épidémies et pandémies) : coût 4,5% du montant du voyage ou 3,5% en complément des cartes bancaires premium

Supplément chambre individuelle : 800 €

Pour plus de confort, nous réservons une chambre double à usage individuelle.

Si vous souhaitez partager votre chambre avec un autre voyageur merci de nous le préciser. Si un autre participant du même sexe en fait également la demande nous vous rembourserons le supplément chambre individuelle.

Conditions particulières / Bon à savoir

- De 4 à 12 participants
- Vols opérés par Singapore Airlines, Emirates, Qatar Airways
- Si vous souhaitez partir depuis d'autres villes en région, nous consulter.
- Le programme est donné à titre indicatif et peut être modifié sur décision du guide si les conditions du terrain, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent et dans un souci de sécurité.
- Ce programme est réservé aux adultes.

- Programme accessible aux débutants, aucun matériel à prévoir hormis vos tenues de sport.

Dates de départ

Du 25/05/2024 au 08/06/2024 - à partir de 3 989€*

Du 06/07/2024 au 20/07/2024 - à partir de 4 589€*