

United
Colors
Of Bali
yoga

Only Girls

La retraite réservée aux filles



@unitedcolorsofbali_yoga



unitedcolorsofbali@gmail.com



ONLY GIRLS

INTRODUCTION

Vous rêvez de partir avec votre meilleure amie, entre mère et fille, entre copines ?

Bali est une **île paradisiaque** où la nature est reine. La spiritualité fait partie intégrante de l'île. Retrouver le **lien avec la nature** et ses bienfaits. Ce séjour vous permettra de vous reconnecter avec la nature et de vous déconnecter du monde moderne et tout cela, accompagné de vos meilleures amies !

Entre quelques techniques de **bien-être**, un peu de **sport** avec des randonnées bien être, une bonne dose de **dépaysement** et des rencontres passionnantes, vous allez rentrer non seulement ressourcé, mais avec le plein **d'énergie positive**. Ce programme est spécialement fait pour vous ! Il combine émotion, rires, bien être, découverte et fête pour que ces moments partagés en petit comité restent des souvenirs inoubliables !

Lors de cette retraite de **8 jours**, vous aurez la chance de faire les choses suivantes :

- Soirée au bar à champagne de Bali
- Massages traditionnels balinais
- Yoga débutant/fitness/pilâtes
- Shopping marché Ubud /marché de l'art de Sukawati
- Cours de danse, cours de cuisine
- Photoshoot dans les endroits mythiques avec un photographe professionnel
- Des activités nautiques : Paddle, speed boat, snorkeling
- Des excursions : temples, rizière, swing heaven
- Activités pour réaliser vos propres soins pour les cheveux

ONLY GIRLS

JOUR 1 : ARRIVÉE

Vous serez accueilli de façon personnalisée à votre arrivée à l'aéroport par Gede notre driver.

Transfert privé à United Colors of Bali.

Accueil et Pot de bienvenue.

Diner libre

Nuit : UNITED COLORS OF BALI YOGA

JOUR 2 : YOGA - TANAH LOT - DINER BALINAIS

C'est au lever du soleil que vous ferez **vos premiers pas dans le monde du yoga.**

Cette discipline vous permet de préserver votre **capital santé** en trouvant un **équilibre mental et physique**. Loin de nous l'idée de vous transformer en yogi dès la première séance mais simplement vous faire découvrir la **puissance** de cette **discipline** qui vous ramène au **temps présent** et vous permet de saisir les **pouvoirs de la respiration**. Cette première séance vous permettra de vous **réconcilier** avec votre corps et de ressentir ce dernier sous des **horizons nouveaux**. Vous sentirez rapidement **l'énergie vibrer** dans votre **corps** et votre esprit et des **forces nouvelles** vous accompagner pour toute la journée.

Petit déjeuner.





ONLY GIRLS



Départ avec notre driver pour le fameux temple de **Tanah Lot** qui fait partie de l'**un des plus beaux sites** de l'île avec son emplacement unique sur un grand rocher qui est pratiquement recouvert à marée haute.

Balade sur le chemin de la falaise à la découverte des temples auxiliaires. Petit moment de détente au bout de la falaise pour profiter de la **vue sur l'océan**.

Continuation vers **Pupuan** pour découvrir l'**un des plus beaux sites** de l'île pour ses différents types de rizières en terrasses.

Vous irez à la **rencontre de la population locale** à travers les nombreuses balades possibles sur les chemins de rizières.

Déjeuner typique au milieu des rizières. Moment de détente **autour de la piscine du restaurant** qui a la particularité d'être construite en bas de rizières en terrasses.

Retour au Resort pour un moment de détente.



ONLY GIRLS

Retour à United Colors où vous atteindrez le nirvana à travers les doigts de nos masseuses qui vous prodigueront les bienfaits du fameux massage traditionnel Balinais.



Le massage traditionnel balinais

Depuis des millénaires il vise essentiellement le **rétablissement de l'équilibre entre le corps et l'âme**. Il combine plusieurs techniques de cultures variées que les balinais ont adaptées à leur style. **Enchaînement de techniques** d'effleurage, de mouvements rotatoires, de pressions, le massage balinais est à l'image des habitants de Bali : **Profondeur, douceur, gentillesse, tendresse**.

Accompagné d'huiles parfumées (vanille, frangipanier, lavande, jasmin, ylang ylang, gingembre...),

le massage balinais alterne des **mouvements souples et des mouvements toniques** pour procurer un effet à la fois **relaxant et vivifiant**.

D'après les habitants de Bali, les fleurs de **Frangipanier, Jasmin, Vanille** sont les fleurs des dieux suprêmes pour **stimuler l'âme, relaxer l'esprit et relâcher tous les muscles du corps**. Ce massage favorise la circulation des liquides lymphatiques dans le corps et renforce le système immunitaire. Il soulage les douleurs musculaires et articulaires réveillant une certaine joie de vivre.

En fin de journée, une méditation à la bougie vous apportera un réel moment de lâcher prise.

En soirée, c'est d'une **manière conviviale** que vous découvrirez les premières **saveurs culinaires** d'un véritable **repas typique balinais** servi en tenue traditionnelle.

Repas : petit déjeuner et dîner à United Colors of Bali.
Déjeuner libre.

Nuit : UNITED COLORS OF BALI YOGA



ONLY GIRLS

JOUR 3 : UBUD - SUNSET LOUNGE



Balade dans la **réserve naturelle** de Monkey Forest au milieu de **centaines de macaques** en liberté. Poursuite par le **marché** d'Ubud où tout se mélange, sarongs, épices, artisanat, souvenirs...

Retour au resort pour un moment de détente.

Départ pour la Brisa, endroit idyllique pour un **apéritif aux lumières du soleil couchant**.

Instant magique suivi d'un dîner barbecue face à l'Océan Indien.

Repas : petit-déjeuner à United Colors of Bali. Déjeuner et diner libre

Nuit : UNITED COLORS OF BALI YOGA

Petit déjeuner

Départ avec notre driver pour **Gunung Kawi**, superbe site de **tombes Royales** creusées dans le rocher de la falaise sur une hauteur de 7 m que l'on atteint en descendant des centaines de marches à travers les **rizières en terrasses**. Poursuite vers Tegallalang où vous dégusterez un café de Bali ou un thé au gingembre assis sous un **gazébo privatisé** tout en admirant un **magnifique amphithéâtre** de rizières en terrasses.

Possibilité de balade dans les rizières. Déjeuner à **Ubud** dans un **restaurant organique** perdu au milieu de splendides rizières où le **plaisir des papilles** rejoindra naturellement celui des yeux après une petite balade au milieu de rizières à 360° !



ONLY GIRLS

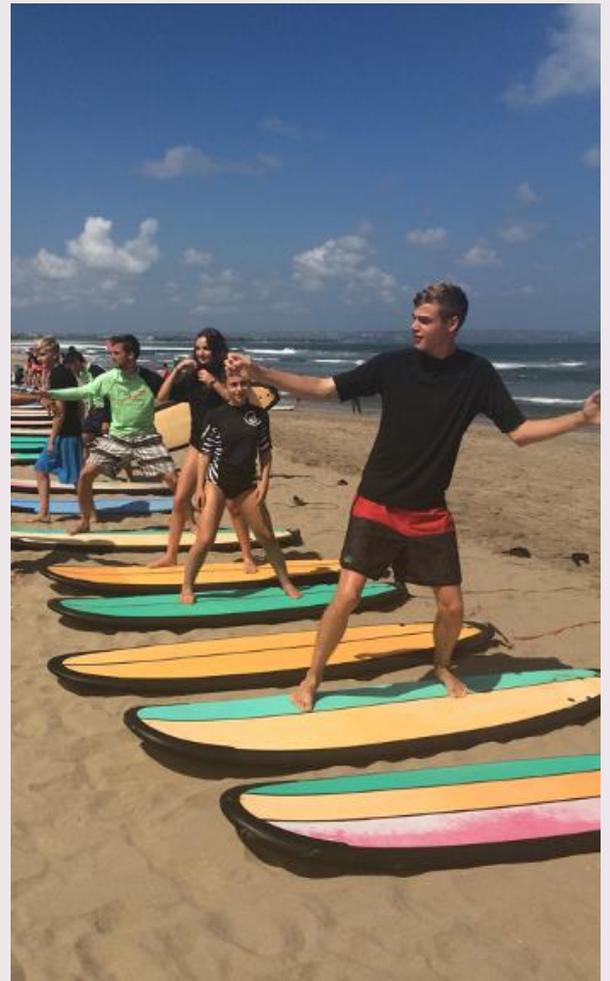
JOUR 4 : SURF - DANSE BALINAISE - BALI BY NIGHT

Petit déjeuner.

Transfert pour la plage de Seminyak pour votre **premier cours de surf.**

Vous n'avez jamais fait de surf et vous êtes sûr que seuls les blonds aux cheveux longs et aux tatouages polynésiens peuvent accéder au **nirvana de la glisse sur la vague** ? Nous vous **garantissons**, dès votre premier cours et quelque soit votre âge, que vous vous **lèverez sur la planche et surferez vos premières vagues.**

Le **surf** est, sans aucun doute, un excellent sport pour **évacuer le stress**. Puisqu'il se pratique en mer, il permet de profiter pleinement du **soleil**. Ce dernier est reconnu pour son impact positif sur le **moral**. Vous profiterez également de l'air marin et de ses **vertus apaisantes**. Pour surfer, vous aurez besoin de rester concentré, **oubliant ainsi tous vos soucis !**



Apprendre à surfer vous permettra de **développer de nombreuses compétences**. Vous apprendrez à **maîtriser votre corps** et à ne faire qu'un avec l'océan. C'est un excellent sport pour **se découvrir autrement**, vaincre ses peurs et repousser ses limites !

Après cette session vous ne serez plus le (la) même et ne penserez qu'à une seule chose... **Recommencer !**

Moment de détente à la plage. Déjeuner libre.



ONLY GIRLS



Le début d'après-midi sera consacré à l'initiation de la danse Balinaise. Il s'agit de la **danse des déesses**, elle est représentative de l'histoire de l'île.

Chaque mouvement est d'une précision rare et met en avant, **les yeux, les mains, les doigts et la posture du corps**.



Vous enchaînerez moment **d'émotion et de fous rires** qui vous laisseront de magnifiques souvenirs.

Après un moment de détente, vous aurez bien mérité de retrouver ce **moment de relaxation** que vous avez découvert la veille avec 1h30 de **pur massage balinaise**.



C'est le moment de se faire belle pour découvrir le fameux « **Bar à champagne** » de Bali où serez accueilli par le groom service. Pour bien démarrer la soirée un cocktail vous offert accompagné de tapas.

Dîner libre à Oberoi, le quartier branché de Bali et pourquoi pas finir par une dernier verre à la Favela ?

Repas : petit-déjeuner à United Colors of Bali. Déjeuner et dîner libre

Nuit : UNITED COLORS OF BALI OF YOGA



ONLY GIRLS

JOUR 5 : JOURNÉE SNORKELING À LEMBONGAN

Petit déjeuner

Départ matinal pour le port de Sanur afin d'embarquer sur un **Fast Boat** direction Lembongan.

Après 30 min vous arrivez à Lembongan, entre bateaux de pêche, eau turquoise et sable blanc, **un panorama idyllique s'offre à vous !**

Transfert pour retrouver Captain' Gede qui vous amènera sur son bateau traditionnel découvrir 3 spots de **snorkeling et surtout vivre un moment magique !** Nager au milieu des **raies manta**.

Au grès des courants vous vous laisserez aller entre crevasses et coraux pour admirer dans **une eau translucide** des milliers de **poissons multicolores** qui se donnent en spectacle.

Une pause déjeuner dans le warung de votre guide où les poissons pêchés du jour et **cuits au barbecue** dans une feuille de banane sauront égayer vos papilles. Poursuite dans la Mangrove à bord d'une barque, vous apprécierez son calme et la sérénité qui se dégage de ce lieu **magique et apaisant**. Après midi libre pour poursuivre la balade sur l'île.

Retour en fin d'après-midi en fastboat sur Bali. Transfert à United Colors. Un diner vous sera préparé au Resort pour clôturer cette journée bien remplie.

Repas : petit déjeuner à l'hôtel. Déjeuner libre. Diner au resort

Nuit : UNITED COLORS OF BALI YOGA





ONLY GIRLS

JOUR 6 : PILATES - SOINS BEAUTÉ - SHOPPING

Découverte à travers d'une **séance de Pilates** de ce nouveau **type de fitness** qui mobilise les **muscles**, fait travailler **l'équilibre** comme **l'endurance**, améliore la **vitesse** et la **souplesse**, et facilite la coordination des mouvements et **l'équilibre**. Mélange de musculation et de **mouvements gymniques**. Il mêle exercices aérobiques (des efforts pour lesquels le corps a besoin d'oxygène) et **anaérobiques** (efforts très courts qui ne nécessitent pas d'oxygénation).



C'est dans **un lieu magique** au milieu des rizières que vous découvrirez **l'art de la cuisine balinaise!**

Tout d'abord vous irez à la **rencontre des balinais au marché local** où vous choisirez les produits frais (légumes, noix de coco râpé, épices...) pour réaliser un ou deux plats typiques. C'est un **mélange de couleurs, d'odeurs et de sourires** qui vous yattendent !

Poursuite par la **récolte des ingrédients** complémentaires (plantes, épices...) dans un **jardin bio** avant de rejoindre la cuisine où sous la direction du **chef local** vous combinerez avec de nouvelles techniques les divers produits pour **réaliser vos recettes**.

Vous serez fiers de déguster vos premiers plats balinais. Un buffet vous sera servi face aux rizières pour un lunch où vous retrouverez certaines saveurs apprivoisées quelques heures auparavant.





ONLY GIRLS

Après-midi réservée à la beauté et au shopping

Transfert chez Pink Nails, un salon de manucure de style new-yorkais situé à Bali, où vous bénéficierez d'un soin de manucure et pédicure dans une ambiance séduisante.

Le salon présente : plus de 2500 couleurs de vernis à ongles, des fauteuils de pédicure spa avec fonction de massage à rouleaux et un bar à manucure.

Shopping à Séminyak. Diner et soirée libre.



Nuit : UNITED COLORS OF BALI YOGA

JOUR 7 : MÉDITATION - ULUWATU



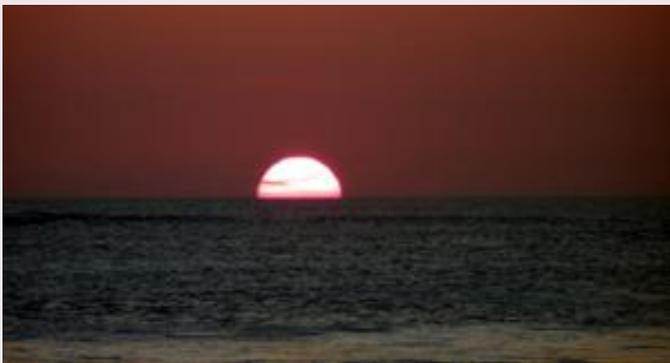
Au lever du jour, c'est avec l'énergie des premiers rayons de soleil que vous découvrirez les **bienfaits de la méditation**.

Petit déjeuner et départ avec un chauffeur pour la presqu'île du Bukit et **Uluwatu** où un escalier bordé de frangipaniers vous conduira à l'entrée du **Temple sacré de Pura Luhur Uluwatu** perché sur une falaise de 80 m qui domine l'océan indien. Vous visiterez le temple entouré des gardiens «à quatre pattes»



Arrêt au village creusé dans la falaise pour déguster un thé ou café local en admirant les surfeurs glisser sur des vagues de plus de 4 mètres et sortir des **longs tubes** qui déferlent. Vous n'oublierez pas de descendre dans la grotte, **départ mythique** des surfeurs, entre falaises et courant.

Poursuite par la **plage de Balangan** où vous profiterez d'un moment de détente sur les transats, entre vagues et vaches, pour terminer votre roman ou admirer les surfeurs. Déjeuner (en option) dans un warung local **face à l'océan**. Sieste ou baignade possible.



En fin de journée, départ pour **Jimbaran** pour admirer le coucher de soleil. Vous choisirez directement votre poisson ou crustacés sur l'étal et c'est au bord de l'eau, à la lumière des **bougies** et au son **d'un groupe local**, que vous dégusterez le tout, grillé à l'écorce de coco pour **finir cette journée mémorable**.

Repas : petit déjeuner à United Colors of Bali. Déjeuner libre. Dîner à Jimbaran

Nuit : UNITED COLORS OF BALI YOGA

JOUR 8 : MATINÉE LIBRE - DÉPART

Yoga ou méditation (en option)

Matinée libre ou massage (selon le planning personnel) avant le transfert pour l'aéroport.

Fin de nos services

Repas : Petit-déjeuner à l'hôtel.

Nuit... dans l'avion !



ONLY GIRLS

TARIFS

Prix par personne en euros	Dortoir	Bungalow	Villa	Joglo
1 personne	995	1 290	1 430	1 750
1 chambre à partager pour 2 personnes	X	1 120	1 190	1 390
2 chambres à partager pour 4 personnes	X	X	1 090	1 160



Bungalow: Vous êtes en couple, vous bénéficiez d'un bungalow lit double. Vous êtes seul et souhaitez partager un bungalow, vous bénéficiez de 2 lits simples.



Villa: Vous êtes en couple, vous bénéficiez d'une chambre en villa privée. Vous êtes seul et souhaitez partager une villa 2 chambres. Vous bénéficiez d'une chambre privée. Le reste de la villa est à partager. Vous êtes 2 et souhaitez partager une seule chambre, vous bénéficiez de 2 lits simples. <https://united-colors-of-bali.com/fr/the-resort-2/les-villas-standard/>



Villa supérieure (Joglo): Vous êtes en couple, vous bénéficiez d'une chambre en villa privée avec jacuzzi. Vous êtes seul et souhaitez partager un joglo 2 chambres. Vous bénéficiez d'une chambre privée avec salle de bains et toilettes. Le reste de la villa est à partager. <https://united-colors-of-bali.com/fr/the-resort-2/le-resort-joglo/>

Le tarif inclus :

- L'accueil à l'aéroport
- Un accueil VIP
- Les transferts aller/retour aéroport-United Colors of Bali
- 7 nuits avec petit déjeuner à United Colors of Bali
- 2 lunch
- 2 sorties apéritif
- 3 diners
- 1 cours de surf
- 1 séance de yoga
- 1 séance de pilates
- 1 séance de méditation
- Cours de danse balinaise
- Cours de cuisine
- 1 manucure pédicure
- 2 massages traditionnels balinais
- 4 excursions (Tanah Lot, Ubud, Lembongan Uluwatu)
- Les entrées aux monuments

Le tarif n'inclus pas :

- Boissons, dépenses personnelles
- Repas non mentionnés dans le programme
- Excursions facultatives à Bali pendant votre séjour libre à l'hôtel
- Les séances de méditation ou yoga en option
- Pourboire pour les chauffeurs et guides
- Les activités libres
- Les assurances



ONLY GIRLS

Rejoignez-notre programme et inscrivez-vous
(Places limitées)

CONTACTEZ-NOUS



WhatsApp : +62 82 144 145 012



Email : unitedcolorsofbali@gmail.com



@unitedcolorsofbali_yoga



United Colors Of Bali Yoga



united-colors-of-bali-yoga.com

