

United
Colors
Of Bali
yoga

RETRAITE HATHA YOGA



Cette discipline, qui fait partie de la grande famille du yoga, consiste à travailler sa **respiration** ainsi que sa **posture** pour retrouver un **bien-être physique** et **émotionnel** complet.

Vous êtes **débutant(e)** ou **avancé(e)**, UNITED COLORS OF BALI vous permet de vous **recentrer sur vous-même**, de **gérer** votre **stress** et vos **émotions** grâce à un programme qui combine **yoga, méditation** et **découverte de Bali**.

Durant cette retraite de **8 jours**, vous retrouverez les plaisirs de la **vie simple**, la joie de découvrir des **activités proches** de la **nature**, le bonheur de **redécouvrir votre corps**, de réellement **lâcher prise** et de partager de véritables **moments d'émotion**.



@unitedcolorsofbali_yoga



unitedcolorsofbali@gmail.com

HATHA YOGA

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



JOUR 2-YOGA/CEREMONIE

Au lever du jour, c'est assis face aux premiers rayons de soleil que vous découvrirez les **bienfaits de la méditation**. Vous sentirez rapidement **l'énergie vibrer** dans votre **corps** et votre **esprit** et des **forces nouvelles** vous accompagner pour toute la journée.

Petit déjeuner.

Vous participerez à une **cérémonie de bénédiction traditionnelle**. Doté de l'habit de circonstance, vous plongerez dans la **spiritualité** et la **sérénité hindouiste**.



Un déjeuner végétarien mélangeant épices et saveurs vous sera servi au joglo restaurant.

HATHA YOGA



Après-midi détente où vous atteindrez le **nirvana** à travers les doigts de nos **masseuses** qui vous prodigueront les bienfaits du fameux **massage traditionnel Balinais**.

Séance de yoga suivi d'une méditation au coucher de soleil.

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 à United Colors of Bali.
Déjeuner libre. Diner à United Colors of Bali

Nuit : UNITED COLORS OF BALI



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.

HATHA YOGA

JOUR 3 –YOGA - JATILUWIH

Au lever du jour, c'est assis face aux premiers rayons de soleil que vous découvrirez les bienfaits du **yoga** et de la méditation. Vous sentirez rapidement **l'énergie vibrer** dans votre **corps** et votre **esprit** et des **forces nouvelles** vous accompagner pour toute la journée.

Petit déjeuner.



Départ vers 9h, pour l'intérieur de l'île par de **jolies petites routes** pour admirer en premier lieu **les cascades** de Leke Leke.

Poursuite vers le **lac Bratan** où vous pourrez visiter l'un des temples les plus **photogéniques**, le Ulun Danu, dédié à la **déesse des eaux**.

Il est situé au milieu des eaux calmes du lac sur un petit bout de terre, s'y reflétant et donnant l'impression qu'il "flotte". Descente sur Bedugul pour une petite visite du **marché aux fruits**.



HATHA YOGA



La journée se poursuit en direction de **Jatiluwhi**, plus à l'ouest. Vous risquez fort d'être subjugué par la vue qui s'offre à vous.

Ces **rizières en terrasses** sont les plus emblématiques de Bali (classées au **patrimoine Naturel de l'Humanité par l'Unesco**). En toute logique, c'est face aux rizières que vous prendrez votre repas de midi dans l'un des petits warung de votre choix.

Sur le chemin du retour, arrêt aux **sources d'eau chaude** (air panas). Vous plongerez là dans une eau sulfureuse à flanc de montagne, où vous serez très probablement les seuls touristes.

Retour à United Colors où vous bénéficierez de votre premier **traitement de reiki**.

La technique du Reiki vise à repérer la cause des troubles du patient, à **remédier à ses carences vibratoires et énergétiques** et à **rétablir son équilibre global** par imposition de mains. Le Reiki **traite la personne entière**, y compris le corps, les émotions et l'esprit et crée de nombreux effets bénéfiques qui incluent la relaxation et les sentiments de paix, de sécurité et de bien-être. Le praticien ne pratique **aucune manipulation physique**. Il laisse simplement circuler l'énergie qui purifie et harmonise le receveur à tous les niveaux de son être (physique, émotionnel, mental et spirituel).

Repas : Petit-déjeuner à United Colors of Bali Yoga. Déjeuner face aux rizières. Dîner libre

Nuit : UNITED COLORS OF BALI YOGA



HATHA YOGA

JOUR 4 – YOGA – 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 !**

Petit déjeuner et **moment de détente** à la plage.



En fin de matinée **séance de yoga**

Déjeuner et après-midi libre.

En fin de journée vous aurez bien mérité de retrouver ce **moment de relaxation** que vous avez découvert la veille avec 1h de **pur massage balinais**.

Séance de yoga (en option)

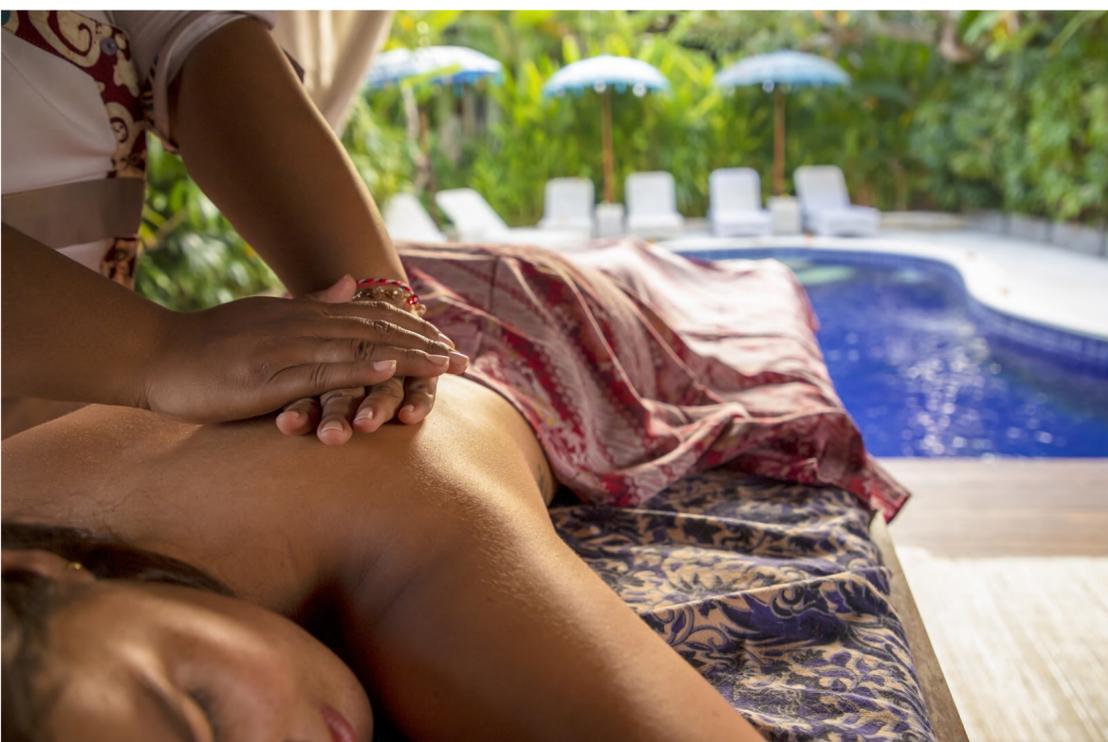
Dîner au joglo restaurant du resort où vous dégusterez différentes formes de tapas Balinais avant de découvrir nos délicieuses brochettes maison.

Repas : petit-déjeuner à Batubelong.

Déjeuner libre.

Dîner à United Colors of Bali Yoga

Nuit : UNITED COLORS OF BALI OF YOGA



HATHA YOGA

JOUR 5 – UBUD

Séance de yoga et méditation au lever du soleil pour bénéficier des **meilleures énergies**.



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° !



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...

Repas : petit-déjeuner à United Colors of Bali Yoga.

Déjeuner dans les rizières.

Diner libre

Nuit : UNITED COLORS OF BALI OF YOGA

HATHA YOGA

JOUR 6 – YOGA - JOURNEE LIBRE

Séance de yoga et méditation

Petit déjeuner

Journée libre pour profiter des diverses opportunités qui s'offrent à vous. Détente au bord de la piscine, Massage, shopping, surf, balade en scooter dans les rizières...

En fin de journée séance de yoga et méditation au coucher de soleil

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

Nuit : UNITED COLORS OF BALI OF YOGA



JOUR 7 - ULUWATU- JIMBARAN

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 LuhurUluwatu** 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.



HATHA YOGA



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 (en option)

Nuit : UNITED COLORS OF BALI

JOUR 8 – MATINEE LIBRE / DEPART



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 !

HATHA YOGA

TARIFS

Prix par personne en euros	Bungalow	Villa	Joglo
1 personne (1 chambre)	1 250	1 385	1 690
1 couple (1 chambre)	970	1 170	1 290
2 personnes (1 chambre)	970	1 170	X
2 personnes (2 chambres)	X	1 320	1 490



Bungalow : Découvrez nos bungalows de 40m² avec terrasse privative et tout le confort nécessaire. 1 lit double ou 2 lits simples.(sous réserve de disponibilité)



Villa : Vous êtes en couple, vous bénéficiez d'une chambre en villa privative. Vous êtes seul et souhaitez partager une villa 2 chambres. Bénéficiez d'une villa de 70m² avec jardin privatif entouré de senteurs tropicales. 2 chambres, 1 salle de bain.



Villa supérieure (Joglo) : Vous êtes en couple, vous bénéficiez d'une chambre en villa privative avec jacuzzi. Vous êtes seul et souhaitez partager un joglo 2 chambres. Bénéficiez d'un joglo (habitation tout en teck, typique de Java) de 100m² au milieu d'une jungle tropicale. 2 chambres, 2 salles de bain et jacuzzi privatif.

Le tarif inclus :

- L'accueil à l'aéroport
- Un accueil VIP
- Les transferts aller/retour aéroport-United Colors of Bali
- 9 nuits en villa 2 chambres - petit déjeuner à United Colors of Bali
- Le diner du soir 2
- 1 séance de méditation
- 1 séance de yoga
- 1 cours de surf
- 1 cours de cuisine balinaise
- 1 séance de reiki
- 1 séance de réflexologie
- 4 massages traditionnels balinais d'1h30
- 4 excursions avec guide francophone (Jatiluwih, Ubud, Uluwatu et Vis ma vie de Balinais)
- Les entrées aux monuments
- 1 journée « Lembongan »
- Notre sourire et notre bonne humeur

Le tarif in'nclus pas :

- Boissons,
- dépenses personnelles
- Repas non mentionnés dans le programme, déjeuners, dîners. 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

HATHA YOGA



Rejoignez notre programme et inscrivez-vous



CONTACTEZ-NOUS



WhatsApp : +62 82 144 145 012



Email : unitedcolorsofbali@gmail.com



@unitedcolorsofbali_yoga



United Colors Of Bali Yoga

