

# STAGE SURF YOGA

United  
Colors  
Of Bali  
yoga



@unitedcolorsofbali\_yoga



unitedcolorsofbali@gmail.com

# SURF YOGA

Bali est le **paradis** des surfeurs !

Sa houle constante tout au long de l'année, ses **températures tropicales** dans et hors de l'eau, la spiritualité de l'île et sa situation géographique particulière forment une **base parfaite** pour les **surfeurs** et les **yogis**.

L'île des dieux est reconnue pour ses nombreux et **fameux spots** mais aussi pour sa diversité. Que vous soyez débutant, avancé ou confirmé nous vous garantissons les **meilleures conditions** alliant **fun** et **sécurité**.

Le yoga connu pour ses postures qui permettent de travailler **tonicité** et **relaxation**, améliore aussi la **souplesse**, stimule la mobilité des articulations, mais renforce aussi les muscles profonds tout en **tonifiant la silhouette** et en contribuant à une meilleure **récupération du surfeur**. Posséder un bon sens de l'équilibre et beaucoup de flexibilité vous permettra de **progresser** plus **rapidement** sur l'eau. C'est aussi un excellent moyen de **préparer son mental**, et de **gérer son stress**.

**Surf** et **yoga** sont donc devenus naturellement, très **complémentaires**. Sans compter qu'ils partagent des valeurs communes de **dépassement de soi**, de **connexion avec la nature**, **d'évasion**, et sont indéniablement porteurs d'un état d'esprit, le fameux « **free spirit** ».

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.



# SURF 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.

Découverte du Resort

Moment libre pour vous détendre

Diner libre

**Nuit : UNITED COLORS OF BALI OF YOGA**

## JOUR 2 : SURF YOGA - CEREMONIE

Premier réveil à Bali suivi par un petit déjeuner au Resort

Départ pour la **première session** de surf à Batubelong pour « se mettre dans le bain » et **évaluer les niveaux**. Ce spot, situé sur un **reef break classique**, présente une **vague longue** et **régulière** qui déroule. Elle est **douce** et **prévisible**, c'est pourquoi elle est appréciée autant par les **débutants**, les **longboarders** ou les adeptes des **shortboards**.



# SURF YOGA

Un **déjeuner végétarien** mélangeant épices et saveurs vous sera servi dans le restaurant du resort **O'zarome**.



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

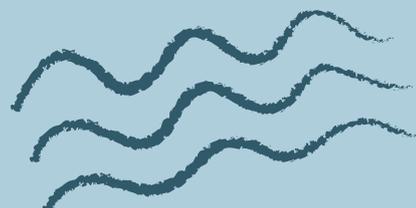
Fin d'après-midi détente où vous atteindrez le **nirvana** à travers les doigts de nos **masseuses** qui vous prodigueront les bienfaits du fameux **massage traditionnel Balinais**.

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

En soirée, c'est d'une **manière conviviale** que vous découvrirez le plaisir culinaire d'un véritable **repas typique balinais** servi en tenue traditionnelle.

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

**Nuit : UNITED COLORS OF BALI OF YOGA**



# SURF YOGA

## 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.

## JOUR 3 : SURF - JATILUWIH - YOGA

**Au lever du jour**, c'est en waxant face aux premiers rayons de soleil que vous découvrirez les **conditions parfaites** d'une eau à 28°, **sans clapot**, sans vent avec une **houle régulière**.

Petit déjeuner

Départ vers 9h30, pour l'intérieur de l'île par de **jolies petites routes** pour admirer en premier lieu les **cascades** de Leke Leke.



# SURF YOGA



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**.

La journée se poursuit en direction de **Jatiluwi**, 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 des vertus d'un cours de **yoga adapté aux surfeurs** suivi d'une **méditation à la lumière des bougies**

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

**Nuit : UNITED COLORS OF BALI YOGA**

# SURF YOGA

## JOUR 4 : YOGA - SURF

**Surf** au **lever du jour** sur le spot adapté aux conditions du swell

Petit déjeuner

Séance de **yoga** en fin de matinée

Lunch

Moment de détente avant de partir surfer sur un **nouveau spot**



En fin d'après-midi vous aurez bien mérité de retrouver ce **moment de relaxation** que vous avez découvert avec 1h de **pur massage** balinais.

Séance de **méditation** (en option). Dîner au restaurant du resort où vous dégusterez **différentes formes de tapas** Balinais avant de découvrir nos **délicieuses brochettes** maison.

Repas : petit-déjeuner et dîner United Colors of Bali Yoga. Déjeuner libre au resort.

**Nuit : UNITED COLORS OF BALI OF YOGA**

## JOUR 5 : UBUD

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

Petit déjeuner



# SURF YOGA

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...

**Séance de yoga** en fin de journée

Diner libre

Repas : petit-déjeuner à United Colors of Bali Yoga. Déjeuner dans les rizières. Diner libre

**Nuit : UNITED COLORS OF BALI OF YOGA**

# SURF YOGA

## JOUR 6 : SURF - JOURNÉE LIBRE

Session de **surf au lever du soleil**.

Petit déjeuner au resort.

**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...

Massage (en option)

Session de surf au coucher du soleil (en option)

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

**Nuit : UNITED COLORS OF BALI OF YOGA**



# SURF YOGA

## JOUR 7 : ULUWATU - JIMBARAN



Session de yoga au lever du soleil

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'une nouvelle session de surf à moins que vous n'optiez pour un moment de détente sur les transats pour terminer votre roman ou admirer les surfeurs.

Déjeuner (en option) dans un warung local **face à l'océan**. Sieste ou baignade possible.

# SURF YOGA



## JOUR 8 : MATINÉE LIBRE - DÉPART

Dernière séance de yoga et méditation ou surf à Batubelong

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

Fin de nos services

Repas : Petit-déjeuner à United Colors of Bali Yoga

**Nuit... dans l'avion !**

En fin de journée, départ pour **Jimbaran** pour jouir de l'énergie du coucher de soleil pour une **méditation divine**. C'est dans une **guinguette typique** que 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 Yoga. Déjeuner libre. Diner à Jimbaran

**Nuit : UNITED COLORS OF BALI OF YOGA**



# SURF YOGA

## GALERIE





# SURF YOGA

## INFORMATIONS

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 !**

# SURF YOGA

## TARIFS

Prix par personne en euros	Dortoir	Bungalow	Villa	Joglo
1 personne	1 390	1 730	1 830	1 990
1 chambre à partager pour 2 personnes	X	1 550	1 590	1 710
2 chambres à partager	X	X	1 490	1 810



**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 privative. Vous êtes seul et souhaitez partager une villa 2 chambres. Vous bénéficiez d'une chambre privative. 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 privative avec jacuzzi. Vous êtes seul et souhaitez partager un joglo 2 chambres. Vous bénéficiez d'une chambre privative 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
- 4 lunch
- 3 diners
- 8 sessions de surf
- 4 séances de yoga
- 5 séances de méditation
- 2 massages traditionnels balinais
- 3 excursions (Jatiluwih, Ubud, Uluwatu)
- Les entrées aux monuments
- Notre sourire et notre bonne humeur

### 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

# SURF YOGA

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

## CONTACTEZ-NOUS



WhatsApp : +62 82 144 145 012



Email : [unitedcolorsofbali@gmail.com](mailto:unitedcolorsofbali@gmail.com)



@unitedcolorsofbali\_yoga



United Colors Of Bali Yoga



[united-colors-of-bali-yoga.com](http://united-colors-of-bali-yoga.com)

