

United
Colors
Of Bali
yoga

UN TEMPS POUR SOI

Vous ne savez pas où vous en êtes, vous manquez d'énergie, de confiance en vous ?

UNITED COLORS OF BALI vous donne la possibilité de prendre enfin, un **TEMPS pour VOUS !**

Durant une retraite de 10 jours vous retrouverez les plaisirs de la vie simple, la joie de découvrir des activités proches de la nature...



@unitedcolorsofbali_yoga



unitedcolorsofbali@gmail.com

UN TEMPS POUR SOI

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-MEDITATION/JATILUWIH

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.

Départ vers gh, 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**.

UN TEMPS POUR SOI



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, arrêtez-vous 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 atteindrez le **nirvana** à travers les doigts de nos **masseuses** qui vous prodigueront les bienfaits du fameux **massage traditionnel Balinais**.

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. Dîner 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.

UN TEMPS POUR SOI

JOUR 3 – YOGA / SURF



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**.

Petit déjeuner à United Colors.

En fin de matinée, 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** !

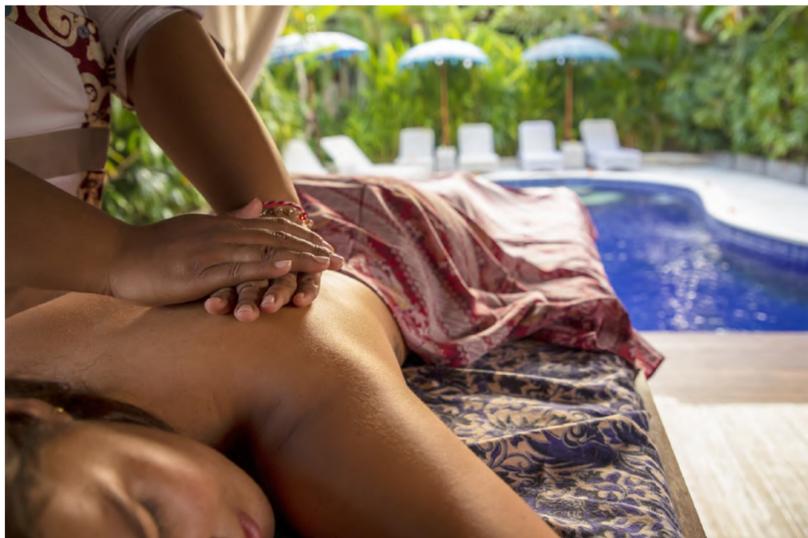
Apprendre à surfer vous permettra de développer de **nombreuses compétences**. Vous apprendrez à **maîtriser votre corps** et à ne faire qu'un avec l'océan. C'est un excellent sport pour se découvrir autrement, vaincre ses peurs et **repousser ses limites** !

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 et après-midi libre.



UN TEMPS POUR SOI



En fin de journée vous aurez bien mérité de retrouver ce moment de relaxation que vous avez découvert la veille avec 1h30 de **pur massage** balinais.

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

Nuit : UNITED COLORS OF BALI

JOUR 4 – COURS DE CUISINE / REIKI / MASSAGE

Méditation au lever du jour (en option)

Petit déjeuner

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 y attendent !

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.

Dans l'après-midi vous bénéficierez de votre premier **traitement de reiki**.



UN TEMPS POUR SOI



La technique du Rei-Ki 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. Déjeuner face aux rizières. Diner libre

Nuit : UNITED COLORS OF BALI

JOUR 5-UBUD



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° !

UN TEMPS POUR SOI



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. Déjeuner et diner libre

Nuit : UNITED COLORS OF BALI

JOUR 6 – 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 !**

UN TEMPS POUR SOI



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.

Repas : petit déjeuner à l'hôtel. Déjeuner et diner libre



Nuit : UNITED COLORS OF BALI

JOUR 7 – RAFTING (OU VTT) / REIKI / REFLEXOLOGIE

Yoga ou méditation (en option)



Petit déjeuner.

Départ pour la région d'Ubud où une fois sur place vous débuterez par une petite marche en **plein cœur de la jungle**.

Cette descente de 2h vous emporte très vite dans une **nature** encore **sauvage** et **préservée**. Bordée par des falaises dont **l'arborescence** étonne par leur **diversité**, la rivière vous emmène à travers des **décors naturels saisissants**.

UN TEMPS POUR SOI

Entre deux canyons vous découvrirez des **petits coins de paradis...** Les guides vous feront passer sous des **cascades**, des **rideaux de lianes** et d'autres pièges et embuches, méfiez-vous ils peuvent être blagueurs !

Mais on ne vous en dit pas plus !

La descente se réalise **sans expérience au préalable** car l'encadrement vous assure un **plein d'émotions** en toute **sécurité**, vous alternez **eaux calmes** et difficultés moyennes.



Sensations garanties !

C'est 15 km plus bas, la tête pleine de souvenirs que vous pourrez déguster un buffet à volonté sur un fond musical local !

Possibilité de choisir l'option VTT

Tôt le matin, une navette vous attendra pour **Kintamani**, au pied du **Mont Batur**. Sur la route vous pourrez vous arrêter à **Tegallalang** afin de **déguster un café très spécifique**, dont vous découvrirez **la méthode de fabrication plutôt originale** sur place. On ne vous en dit pas plus !

Poursuite sur **Kintamani**, où un **petit encas** vous sera offert avant de vous lancer en VTT pour une **descente en pente douce**. Accessible à tous, cette descente d'environ 3h vous permettra de **traverser, hors des sentiers battus, le véritable cœur de Bali**. Vous enchaînerez, à votre rythme, **jungle, bamboueraie, villages traditionnels et de multiples rizières en terrasses**.

Une **explosion d'images** et d'émotions garantie !

Une voiture balais est prévue, en cas de nécessité.

Vous pourrez vous arrêter plusieurs fois, **chez l'habitant, dans les champs**, où vous aurez peut-être la chance d'assister et de participer à la **récolte du riz**.

À l'arrivée, c'est chez l'habitant que vous dégusterez un **repas typique balinais** tout en assistant à un petit spectacle de **danse traditionnelle** réalisé par des enfants. Adorable !



UN TEMPS POUR SOI



Repas : petit déjeuner à l'hôtel. Déjeuner et dîner libre
Nuit : UNITED COLORS OF BALI

L'après-midi sera consacrée à la détente avec une **séance de réflexologie** ou reiki (selon votre planning personnel).

Cette technique manuelle agissant sur **les méridiens internes** et les **zones réflexes** se place dans une approche énergétique et globale du corps et s'apparente en cela au **shiatsu**, à **l'acupuncture**, ou à **l'ostéopathie**.

Ce massage est composé de pétrissages, lissages, percussions et pressions des zones réflexes. Cette médecine douce, utilisée en médecine chinoise depuis 5000 ans, permet de **rééquilibrer** et de **dynamiser l'organisme** tout en **relaxant en profondeur** des **stress du quotidien**.

JOUR 8 - VIS MA VIE DE BALINAIS



Vous commencerez la journée par la visite d'une école qui vous permettra de participer à une classe de l'école primaire.

Après avoir revêtu la **véritable tenue du planteur de riz** (chapeau chinois inclus !) vous accompagnerez les fermiers locaux au milieu des champs de riz pour vivre une **expérience unique**.

Petit déjeuner et départ pour une journée particulière. Vous visiterez une **maison Balinaise typique** où vivent harmonieusement plusieurs générations d'une même famille.

Vous serez chaleureusement accueilli et pourrez partager quelques moments de **leur vie quotidienne**.



UN TEMPS POUR SOI



Vous devrez labourer la terre de manière tout à fait traditionnelle en guidant une charrue tirée par un bœuf. Vous les aiderez par la suite à **planter le riz** (selon la saison vous pourrez piquer, planter, entretenir ou ramassez le riz). Ce moment de partage sera une expérience étonnante de votre vie. Vous apprendrez à **monter au cocotier** pour décrocher une jeune noix de coco en guise de rafraîchissement. Vous ramasserez le manioc et observerez la manière traditionnelle de le faire cuire. Vous apprendrez à **réaliser des offrandes** et à **cuisiner un plat typique** Balinais. Vous partagerez le repas et pourrez ainsi goûter à certains mets locaux.

L'après-midi sera consacrée à la détente avec une séance de **réflexologie**, reiki ou massage (selon votre planning personnel).

Repas : petit déjeuner à l'hôtel. Déjeuner à la ferme. Dîner libre

Nuit : UNITED COLORS OF BALI



UN TEMPS POUR SOI

JOUR 9 - 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.



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 10 – 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 !

UN TEMPS POUR SOI

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 n'inclus 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

UN TEMPS POUR SOI

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

