



NAMASTE

BY PARFUMS DU MONDE



BALI INDONÉSIE

Eveil spirituel à Bali : voyage itinérant et yoga
12 JOURS / 9 NUITS
Du 20 juin au 1er juillet 2025



Le bien-être...

La culture balinaise sur l'île est majoritairement hindouiste, les balinais perpétuent encore aujourd'hui leurs traditions, coutumes, culture comme en témoignent plusieurs cérémonies hindoues importantes, célébrées sur toute l'île.

Les Balinais sont en perpétuelle recherche d'un équilibre dans leur quotidien. Leur vie est influencée par de nombreuses cérémonies pour maintenir l'harmonie dans leur vie (entre famille, environnement et culture...).

Depuis des décennies, les habitants entretiennent une relation privilégiée avec la nature.

L'eau des montagnes, des lacs, des cascades est considérée comme pure et sacrée.

Les Balinais sont d'une nature enjouée, chaleureuse et d'une gentillesse communicative...

Ils prennent le temps, vivent simplement, dans l'instant présent... Le riz est présent partout sur l'île avec différentes variations de vert, il permet de nourrir la population locale avec une récolte tous les 3/4 mois. Les riziculteurs regardent quand c'est nécessaire, le riz pousser. Certains habitants disent d'eux qu'ils parlent régulièrement au riz, tout en respectant leur rythme d'éclosion.

L'amour de l'art, de la nature, de l'harmonie est au cœur de la vie locale.

...selon la culture balinaise



L'intervenante



Daphnée Ollivaud

La poésie du yoga, la profondeur des émotions.

Daphnée est une véritable **artiste du bien-être**, cheffe d'orchestre de votre **énergie vitale** et catalyseur de **joie de vivre**.

Pour elle, le yoga est une aventure richissime au cours de laquelle **vous explorez votre sensibilité intérieure**. Grâce à ses récits captivants, elle **délie vos muscles** et **assouplit vos croyances limitantes**.

Elle mêle la recherche de la **précision** et la **liberté d'expression** lors de moments en groupe décomplexés où chacun progresse et se découvre **à son rythme**.

Enseignante certifiée de Vinyasa, Prana Flow, Yin Méditatif et de Yoga Restauratif, elle **unifie les sensations du voyage à la puissance des émotions**.

Vous n'auriez pas pu rêver meilleure guide pour profiter de **sessions de yoga quotidiennes** au sein des hôtels de votre séjour.



Le voyage



Les pépites Namaste

□ Découvertes □

Canggu, petit village de Guliang, Pura Taman Ayun, rizières de Jatiluwih, Munduk, le lac de Tamblingan, Banjar, des temples

□ Ateliers et activités bien-être □

Séances de yoga & initiations à la méditation de pleine conscience, réflexologie plantaire et massage traditionnel balinaï

□ Immersions dans la vie locale □

Découverte du mode de vie traditionnel des villageois, rencontre avec un guérisseur local, activités dans les rizières, cérémonie hindoue, cérémonie de purification, atelier cuisine avec un chef balinaï, visite d'un marché traditionnel

□ Moments de détente □

Journées avec thématiques dédiées aux bien-être, journées libres de farniente à Nusa Lembongan

□ Prestations □

Des hébergements de qualité entre charme et authenticité, la pension complète, l'assistance de notre correspondant francophone sur place, un groupe limité à 15 participants



Etapes



- Jour 1 PARIS / DENPASAR
- Jour 2 ARRIVÉE À DENPASAR ET TRANSFERT VERS CANGGU
- Jour 3 CANGGU : MÉDITATION ET RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE
- Jour 4 CANGGU / TAMAN AYUN / JATILUWIH / MUNDUK
- Jour 5 BALADE À MUNDUK / MASSAGE TRADITIONNEL BALINAIS / UBUD
- Jour 6 UBUD / IMMERSION DANS LA VIE BALINAISE / UBUD
- Jour 7 UBUD / PURIFICATION A TIRTA EMPUL / UBUD
- Jour 8 UBUD / COURS DE CUISINE / UBUD
- Jour 9 UBUD / NUSA LEMBONGAN
- Jour 10 NUSA LEMBONGAN
- Jour 11 NUSA LEMBONGAN / DENPASAR / PARIS
- Jour 12 PARIS



Jour 1

VOL BRUXELLES / DENPASAR

Rendez-vous à l'aéroport de Paris. Vous effectuez les formalités d'embarquement par vos propres moyens.

Décollage à destination de Denpasar sur vols réguliers via.

Repas et nuit à bord de l'avion.



Jour 2

ARRIVÉE À DENPASAR ET TRANSFERT VERS CANGGU

Bienvenue en Indonésie ! Votre voyage commence à Denpasar, la porte d'entrée de l'île de Bali.

Après avoir effectué les formalités administratives et récupéré vos bagages, votre guide vous attend de l'autre côté avec une pancarte Namaste.

Vous serez transféré à votre hôtel situé à Canggu.

Niché dans un cadre paisible, cet établissement à taille humaine vous offrira un séjour placé sous le signe du calme et de la sérénité. **United Colors of Bali Yoga**, est l'endroit idéal pour commencer votre aventure de bien-être et de développement personnel.

Installez-vous dans votre chambre et profitez d'un dîner savoureux et d'une nuit paisible.



Jour 3

CANGGU : MÉDITATION ET RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Vous démarrez votre journée avec une pratique animée par Daphnée.

Après cette expérience, vous pourrez prendre un petit déjeuner à l'hôtel et profitez de votre matinée libre.

Le **déjeuner végétarien** sera servi dans un succulent restaurant Vegan avec une cuisine locale.

Ensuite, vous bénéficierez d'une séance de réflexologie plantaire. Idéale pour vous remettre du vol et soulager tensions et troubles émotionnels de manière douce et naturelle.

La prochaine étape est le temple de **Tanah Lot**, l'un des temples les plus sacrés de Bali, construit au sommet d'un énorme rocher, entouré par l'océan. Imprégnez-vous de l'atmosphère mystique et admirez le coucher de soleil (*sous réserve des conditions météorologiques*).

En fin d'après-midi, vous pourrez de nouveau pratiquer le yoga avec Daphnée, avant de profiter d'un dîner sur place et de passer la nuit à l'hôtel.



Jour 4

CANGGU / TAMAN AYUN / JATILUWIH / MUNDUK

Après le petit-déjeuner à l'hôtel, vous partirez pour une excursion au cœur de la campagne balinaise, riche en paysages altérés et en histoire fascinante.

Votre première étape sera le temple Pura Taman Ayun.

Fondé par le roi de Mengwi au XVIIe siècle. Le temple est composé de trois niveaux de cours spacieuses abritant des rangées de sanctuaires et de pavillons élancés, entourés d'un large fossé.

La visite se poursuivra dans les **rizières en terrasses de Jatiluwih**, classées au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Vous ferez ensuite une balade dans les rizières, d'une durée d'environ 30 à 45 minutes, avant de déjeuner dans un restaurant local de la région de Jatiluwih.

Ensuite, vous continuerez votre route vers Munduk, une région préservée du tourisme, située à 1 000 mètres d'altitude entre rizières et montagnes.

Arrivé à l'hôtel, **Daphnée encadrera votre séance de yoga.**

Le dîner sera servi sur place, suivi d'une nuit de repos bien méritée.



Jour 5

BALADE À MUNDUK / MASSAGE TRADITIONNEL BALINAIS / UBUD

Petit déjeuner à l'hôtel.

Aujourd'hui, partez à la découverte de la région de **Munduk**. Commencez par une magnifique balade au cœur de la forêt primaire bordant **le lac de Tamblingan**.

Ce lieu est non seulement protégé par le gouvernement indonésien, mais également considéré comme sacré pour tous les Balinais

Durant cette randonnée, vous aurez l'opportunité de découvrir d'immenses arbres centenaires, des fougères géantes, des épices, du gingembre sauvage... Sur le chemin du retour, traversez les eaux sacrées du lac **à bord d'une pirogue traditionnelle**. Sentiment de calme et de sérénité au bout du monde !

Déjeuner pique-nique.

Cap en direction d'Ubud, la capitale culturelle et artistique de l'île.

Pour finir cette journée en beauté, un **massage traditionnel balinais** d'une heure **vous** sera offert.

Le "Pijat Bali", comme on l'appelle localement, est une pratique issue de Bali qui combine différentes techniques pour harmoniser le corps et l'esprit. Relaxant et thérapeutique, ce massage est une expérience inoubliable.

Retour à l'hôtel pour **une session yoga**.

Terminez votre journée par un délicieux dîner à l'hôtel et une nuit de repos bien méritée.



Jour 6

UBUD / IMMERSION DANS LA VIE BALINAISE / UBUD

Après le petit déjeuner, vous serez transféré au **village de Guliang** pour une **immersion dans la vie traditionnelle balinaise**. Cette visite guidée vous permettra de découvrir le mode de vie des villageois, des agriculteurs et leurs activités spirituelles.

Au programme :

- Un accueil chaleureux dans un ensemble de maisons traditionnelles balinaises avec une boisson de bienvenue
- Des activités au Bali House telles que l'offrande balinaise et le tissage de nattes et de feuilles de coco
- Une rencontre avec un guérisseur pour lire les lignes de votre main
- Un déjeuner authentique au milieu des rizières
- Des activités dans les rizières telles que l'enlèvement des mauvaises herbes, la plantation de riz et la cuisine du riz

De retour à l'hôtel, **vous pourrez participer à une séance de yoga**.

Le dîner sera servi à l'hôtel et vous passerez la nuit sur place.



Jour 7

UBUD / PURIFICATION A TIRTA EMPUL / UBUD



Vous débutez la journée en **pratiquant avec Daphnée** puis profitez d'un petit déjeuner à l'hôtel.

Puis **temps libre** avant de partir déjeuner dans un restaurant local.

Découvrez ensuite le **temple de Tirta Empul et sa source sacrée**, où les habitants viennent pour réaliser des rituels de purification dans l'eau sacrée. Pour les personnes intéressées, il est **possible de participer à une cérémonie de purification**.

Après-midi consacrée à l'**exploration du centre d'Ubud** et ses boutiques d'artisanat local, pour trouver des souvenirs de Bali et des objets uniques.

La soirée se terminera en beauté avec un dîner savoureux et une nuit reposante à l'hôtel.



Jour 8

UBUD / COURS DE CUISINE / UBUD

Petit déjeuner à l'hôtel.

Aujourd'hui, **laissez vos sens s'éveiller !** Commencez la journée en **compagnie d'un chef cuisinier balinaise**, qui vous guidera à travers un marché traditionnel aux senteurs enivrantes. Puis rendez-vous pour un cours de cuisine traditionnel.

Découvrez les différents ingrédients de la cuisine balinaise, tels que les épices, les légumes et l'huile de coco, et apprenez à préparer des plats traditionnels, comme le gado gado, à base de riz, de tofu et de légumes issus de l'agriculture locale. Que ce soit en pleine nature ou dans une maison traditionnelle, le chef vous dévoilera ses secrets culinaires lors de ce cours de cuisine.

Déjeunez avec les plats que vous avez préparés.

Ensuite, quoi de mieux qu'un **après-midi libre** ?

En fin de journée, **retrouvez Daphnée pour une pratique de yoga.**

Après cela, préparez-vous pour un **dîner dans un restaurant du centre-ville** et passez la nuit à l'hôtel.



Jour 9

UBUD / NUSA LEMBONGAN

Petit déjeuner à l'hôtel.

A l'heure convenue, vous serez transférés jusqu'au port.

Bateau rapide pour Nusa Lembongan.

Arrivée à votre hôtel de plage.

Journée libre.

Repas libres.

Il y a de nombreux petits cafés et restaurants charmants à découvrir.

En fin de journée, **retrouvez Daphnée pour une pratique de yoga.**

Nuit à l'hôtel.



Jour 10

NUSA LEMBONGAN

Petit déjeuner à l'hôtel.

Journée libre.

Repas libres.

Il y a de nombreux petits cafés et restaurants charmants à découvrir.

En fin de journée, retrouvez Daphnée pour une pratique de yoga.

Nuit à l'hôtel.



Jour 11

NUSA LEMBONGAN / DENPASAR / BRUXELLES



Le voyage se conclut par **une dernière séance de yoga animée par Daphnée**, laissant derrière soi de merveilleux souvenirs à partager à votre retour.

Profitez d'une dernier petit déjeuner à l'hôtel avant de libérer vos chambres pour 12h.

Déjeuner libre (à la charge des participants).

Rencontre avec votre guide qui organisera votre transfert vers l'aéroport (prévoyez 3 heures à l'aéroport avant votre décollage). Bateau rapide jusqu'au port de Sanur et transfert à l'aéroport.

Décollage sur vol régulier via.
Repas et nuit à bord de l'avion.



Jour 12

BRUXELLES

Arrivée à Bruxelles.

Namaste s'engage pour un tourisme responsable en privilégiant le respect des populations locales et de l'environnement, en faisant preuve de solidarité envers ses partenaires, sans jamais déroger à la qualité de ses produits.



NAMASTE

Hôtels du voyage



UNITED COLORS OF BALI YOGA - CANGGU - 2 nuits

Le United Colors Of Bali est un lieu qui favorise le bien-être, le développement personnel et spirituel.

Situé à Canggu, cet hôtel de taille humaine est idéal pour se ressourcer.

Niché au cœur des rizières et à seulement 10 minutes des plages, il offre un cadre paisible où règnent calme et sérénité, ainsi qu'une vue imprenable sur le célèbre coucher de soleil de l'île.

Le personnel accueillant et souriant vous plongera immédiatement dans l'ambiance douce et paisible de Bali.



www.united-colors-of-bali-yoga.com/fr



NAMASTE

PURI LUMBUNG - MUNDUK - 1 nuit

Situé au cœur de la nature, entre montagnes et rizières, Puri Lumbung, qui signifie « palais de la rizière », est un eco-resort qui promeut la culture traditionnelle balinaise à travers des activités telles que des cours de cuisine, de yoga et de médecine traditionnelle à base de plantes. De plus, l'établissement s'engage à respecter l'environnement et à contribuer au développement local en formant des jeunes adultes de la région à l'hôtellerie et à la restauration.

Le complexe dispose d'un restaurant ainsi que d'un spa et d'un espace dédié au yoga et à la méditation. Les chambres, à la fois authentiques et confortables, offrent une vue imprenable sur la nature environnante. Chacune d'entre elles dispose d'une salle de bain privative et d'un balcon.



www.purilumbung.com



SAKTI GARDEN RESORT - UBUD - 4 nuits

Niché au cœur d'un paysage tropical, le Sakti Garden Resorts & Spa offre une atmosphère authentique de village balinais.

Situé à seulement 5 minutes du centre d'Ubud, cette retraite est idéale pour les voyageurs en quête de détente et d'immersion culturelle locale.

Les chambres et suites sont dotées d'équipements haut de gamme et décorées dans un style typiquement balinais, offrant ainsi une expérience unique et authentique.



saktigarden.com



LEMBONGAN BEACH CLUB - LEMBONGAN - 2 nuits

Idéalement situé à Nusa Lembongan, le magnifique Lembongan Beach Club & Resort est à seulement 30-45 minutes de la terre ferme par une croisière rapide au départ des ports de Serangan ou Sanur.

Le resort propose 42 villas (44 chambres) comprenant votre Villa Jardin Une Chambre.

Avec un accès direct à la plage de Jungut Batu, vous pourrez profiter de la piscine à débordement offrant une vue imprenable. Savourez nos cocktails signature tout en admirant le paysage. Pour les plus actifs, nous proposons également des stand-up paddle.

Venez vivre une expérience inoubliable au Lembongan Beach Club & Resort, où détente et aventure se rencontrent dans un cadre idyllique.



<https://lembonganbeachclubandresort.com/>



LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux Paris / Denpasar / Paris sur vols réguliers via
- Les taxes aéroport à ce jour
- Un sarong offert pour la visite des temples
- Les transferts le jour de l'arrivée et du départ
- L'hébergement dans les hôtels mentionnés ou similaires en chambre double ou seule selon votre choix
- La pension complète suivant le programme, du dîner du jour 2 au dîner du jour 8 ; séjour balnéaire en petit déjeuner
- Le transport selon le programme : véhicule avec chauffeur
- L'encadrement par la professeure de yoga Daphnée Ollivaud pendant toute la durée du voyage
- L'encadrement par un guide francophone
- Les soins, ateliers, massages et sessions de méditation mentionnées au programme
- Toutes les entrées de temples, musées, spectacles selon le programme
- Une bouteille d'eau rechargeable gratuite (1 \$ de chaque bouteille sera donné à un projet local d'eau ou d'éradication du plastique)
- L'assistance de notre correspondant francophone sur place
- Le e-carnet de voyage

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le visa à obtenir à l'arrivée : 500 000 IDR soit 35 € par personne ou à obtenir en ligne avant le départ via le lien ci-contre : <https://molina.imigrasi.go.id/> (compter 1 semaine de délai environ)
- La taxe touristique : 10 dollars US par personne
- Les extra, les boissons, les dépenses personnelles
- Les pourboires usuels
- Les assurances





NAMASTE
VOYAGER POUR SE RECONNECTER



FORMALITES D'ENTREE :

Passeport en bon état et valide 6 mois après la date de votre retour.

Visa à obtenir à l'arrivée : 500 000 IDR soit 35 € par personne.

Ou à obtenir en ligne avant le départ via le lien ci-contre : <https://molina.imigrasi.go.id/> (compter 1 semaine de délai environ).

Pour les séjours de plus de 30 jours, consultez l'ambassade.

À partir du 14 février 2024, tous les citoyens étrangers arrivant dans le pays seront soumis au paiement d'une taxe de 10 dollars US.

La déclaration de douane électronique (e-custom déclaration) est obligatoire et doit désormais être effectuée exclusivement en ligne avant le départ sur <https://ecd.beacukai.go.id>

Ces dernières informations peuvent être révisées à tout moment par le gouvernement indonésien.

SANTÉ :

Aucun vaccin obligatoire, mais les vaccins contre le tétanos, la Typhoïde, et l'hépatite A et B sont recommandés.

N'oubliez pas vos médicaments personnels et de quoi contrer facilement rhume, migraine ou troubles digestifs.

Il est vivement déconseillé de boire l'eau du robinet et de manger des crudités.

Prévoir de bonnes protections anti-moustiques et solaire. Avant le départ, il convient de prendre l'avis de votre médecin ou d'un centre de vaccinations internationales.

ARGENT :

La monnaie nationale est la roupie indonésienne, ou Rupiah indonésienne IDR. Privilégiez les petites coupures idéales pour négocier vos achats. Cartes de crédit acceptées dans toutes les grandes villes et sur les lieux touristiques. Distributeurs dans la plupart des villes.