

Voyage spirituel à Bali

22 jours au paradis



J1 : Vols Genève - Bali

J2 : Sanur

Accueil à l'aéroport Ngurah Rai de Bali et transfert à l'hôtel qui se situe à environ 30 minutes de l'aéroport. Sanur est un village côtier au bord d'une plage de 10 km sur la côte sud de Bali. L'endroit offre une atmosphère relaxante, des restaurants, des activités culturelles et des activités de plage.

Acclimatation, repos et partage en groupe pour faire connaissance.

Villa



J3 : Massage et détente à Sanur

Une journée dédiée à son propre temple, pour se reposer des longues heures d'avion et du décalage horaire et se laisser choyer par des mains expertes dans l'un des spas de Sanur. Détente et relaxation avec un massage complet à l'huile et de longs mouvements sur tout le corps, en insistant sur des zones comme la nuque, le dos, les jambes et les pieds, pour favoriser la circulation et réduire les tensions accumulées.

Lunch dans l'un des restaurants de la plage, après-midi libre à la plage ou au bord de la piscine de la villa. Méditation d'ancrage et de connexion à l'île, en début de soirée.

Villa, lunch et massage



J4 : Tanah Lot

Initiation aux coutumes et à la spiritualité balinaise. Direction Kediri Tabanan à 40 minutes de voiture, pour la visite du temple Tanah Lot. Prière de bienvenue et de protection pour le groupe avec l'énergie dévique de la mer. Lunch sur place.

Villa, lunch

J5 : Transfert à Munduk et une ballade dans les rizières

Munduk est situé dans la montagne, il y règne un climat plus frais que sur le reste de l'île. Le trekking est le point fort de cette région car il y a une myriade de sentiers à travers les collines boisées qui mènent à des villages cachés, des cascades, des plantations de café, de clous de girofle et de cacao.

Arrêt à mi-chemin, pour visiter les étonnantes rizières en terrasses de Jatiluh Représentant parfaitement la beauté et le génie local de Bali, ce site a été inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Randonnée pour explorer les plus belles et les plus vastes rizières de Bali. Lunch avec vue sur la vallée avant de continuer vers Munduk.



Gumi Ayu Eco-Hotel, lunch, 3 heures de route

J6 : Yoga Kundalini, méditation et massage



Dans un cadre idyllique, initiation par Made, à la pratique de yoga axée sur l'éveil de l'énergie Kundalini, à l'aide de mantras, de postures de yoga et de méditation.

Cours sur la préparation de jamu et de body scrub naturel. Le jamu est une boisson indonésienne médicinale naturelle, préparée à base d'ingrédients locaux et apportant beaucoup de bienfaits, Gommage du corps et massage l'après-midi.

Gumi Ayu Eco-Hotel, lunch, jamu, gommage et massage

J7 : Cours de méditation et mantra, pratiques des offrandes

Cette technique est similaire à la méditation par l'attention, mais au lieu de se concentrer sur la respiration pour calmer l'esprit, on se concentre sur un mantra (qui peut être une syllabe, un mot ou une phrase). L'idée est que les vibrations subtiles associées au mantra répété peuvent encourager un changement positif - peut-être un regain de confiance en soi ou une compassion accrue pour les autres - et aider à entrer dans un état de méditation encore plus profond.

La leçon d'offrande de l'après-midi est un acte de gratitude envers les dieux pour l'équilibre, et un souhait d'abondance et de paix dans le monde. Création des offrandes, puis le rituel se termine par une prière prononcée alors que la fumée de l'encens brûlant porte l'essence de l'offrande aux dieux.

Gumi Ayu Eco-Hotel, lunch

J8 : Yoga, traversée du lac sacré, visite de 3 temples



Le matin, leçon de Yoga pour l'amour, la paix, la joie, le succès, la santé et l'exploration intérieure.

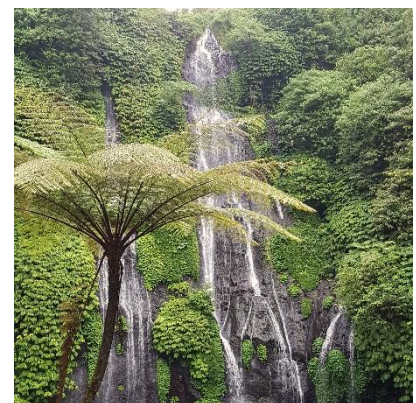
Avant de partir en canoë sur le lac jusqu'au temple, déjeuner au restaurant Terrasse du Lac, puis descente au bord du lac pour la traversée en pirogue jusqu'aux temples. Première prière au temple Mengening Wisnu au Dieu gardien, protecteur de l'univers. Ensuite, prière au temple Dalem Tamblingan qui a été construit au 10ème

siècle, ce temple est dédié à l'énergie de Shiva. Après une marche de 15 minutes, dernière prière au temple Endek, qui représente l'hindouisme et le bouddhisme, pour la guérison et les bénédictions de la richesse.

Gumi Ayu Eco-Hotel, lunch

J9 : Mini-trek et visite des chutes d'eau de Banyumala

Après le petit-déjeuner, nous nous rendons au sommet de la colline de Puncak Bagus pour admirer le magnifique panorama des lacs jumeaux de Buyan Tamblingan. Suivra une randonnée facile de deux heures et demie pour voir les plantations locales de café, de clous de girofle, de cacao, d'épices et de fruits et admirer les chutes d'eau jumelles de Banyumala où nous pourrions nous baigner dans l'eau pure et rafraîchissante. Au cours de ce trekking, découverte de petits villages à flanc de colline et aurez un aperçu de ce qu'est la vie ici en rencontrant la population locale.



Gumi Ayu Eco-Hotel, lunch

J10 : Transfert à Lovina, cérémonie avec Ibu Desak



Lovina est une zone côtière située au nord-ouest de l'île de Bali. Après-midi partiellement libre, préparation individuelle aux consultations avec les Gurus.

Méditation du soir et prière Agnihotra à l'Ashram de Bunda Meta Kongco pour faire face et changer les problèmes fondamentaux, y compris la guérison des chagrins et des traumatismes passés. L'Agnihotra est un rituel de purification et d'harmonisation issu de la tradition védique, transmis depuis des millénaires. À Bali, il est vécu comme une offrande consciente au Vivant, reliant l'humain aux forces cosmiques.

Villa, Cérémonie, souper, 1 heure de route

J11 : Journée libre

Temps libre pour se reposer ou explorer à son rythme différentes options possibles : sortie en bateau au lever du soleil (env. 2h) pour observer les dauphins dans leur milieu naturel, excursion en bateau avec snorkeling, découverte d'un marché local.

Souper au coucher du soleil sur la plage.

Villa, souper



J12 : Consultations et cérémonie avec Guru Swastika



Journée spirituelle intense à l'ashram shivaïte de Guru Swastika, dédiée à la consultation du chemin de vie. Après une traversée des rizières et plantations, nous sommes accueillis par le Guru et sa famille, puis chacun rencontre le Guru pour une consultation individuelle.

La journée se poursuit par une bénédiction de l'eau, rituel de purification et de guérison permettant de libérer les énergies et pensées négatives, d'apporter clarté, nouvelles intentions et inspiration sur son chemin. Au son des cloches balinaises et des mantras sanskrits, le Guru invoque des bénédictions de santé et d'abondance, suivies d'une méditation silencieuse.

Nous recevons ensuite une purification profonde et un bain de fleurs près du puits sacré, avant de clôturer la cérémonie par des chants de mantras dans la salle de prière, appelant les bénédictions d'illumination, de protection, de bonheur, de connaissance et de prospérité.

Villa, lunch et consultation

J13 : Temple Brahma Vihara Arama, source d'eau chaude

Le matin visite du temple Brahmavihara – Arama, le plus grand monastère bouddhiste de Bali.

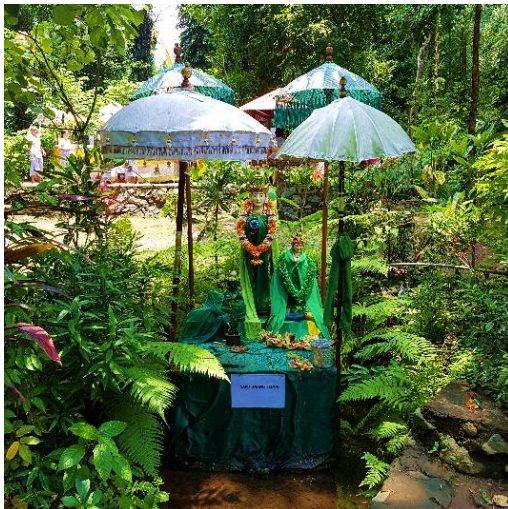
Promenade à travers les temples bouddhistes, dans un paysage naturel environnant enchanteur et si beau qu'il rendra mémorables les aventures dans le nord de l'île.

Relaxation du corps et de l'esprit en plongeant dans les sources d'eau chaude de Banjar.

Villa, lunch, massage



J14 : Bénédiction de Taman Sudhamala,



Une expérience unique à vivre aujourd'hui, un voyage de guérison au temple Ibu Jro Taman Sudhamala à l'intérieur de la forêt du parc national Barat à l'ouest de Bali. Départ de l'hôtel dans la matinée pour se rendre directement au temple et rencontrer Ibu Jro et son assistant. Première prière, suivie de la purification de l'eau, puis d'une méditation dans le temple principal pour recevoir la bénédiction spéciale des neuf sources d'énergie de l'eau.

L'après-midi consultation individuelle à l'autel de la maison d'Ibu Jro. Canalisation de nombreuses énergies différentes pour toutes les questions liées à la vie amoureuse, au travail, aux affaires et à la famille.

Villa, lunch et consultation, 3 heures de route aller-retour

J15 : Journée partiellement libre, massage des nerfs

Intégration des différentes consultations et cérémonies avec les Gurus, bilan et réponses aux questions avec Anne-Lyse et Made

Massage des nerfs avec spécialiste

Villa, massage, souper

J16 : 18/10 Transfert à Ubud



Journée de transfert vers Ubud, la capitale spirituelle de l'île. En chemin, pause nature avec une balade et la découverte d'une cascade

Villa, lunch, 2h30 de route

J17: Visite et shopping à Ubud

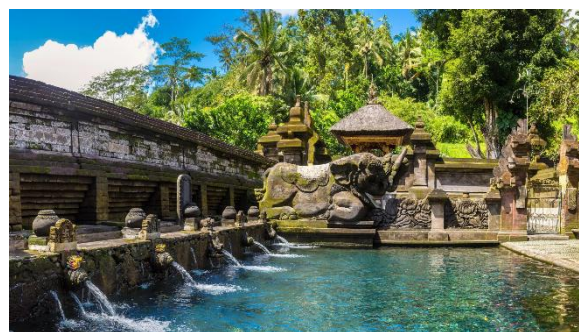
Journée libre à Ubud. Considérée comme le cœur culturel et spirituel de Bali, cette ville est devenue également très commerciale. Avec ses marchés, boutiques, artisans, c'est le lieu idéal pour ramener des souvenirs et des cadeaux typiques de l'île.

Villa, souper

J18 : Journée entre sources sacrées, volcan et terres fertiles

Matin – Sources sacrées

Départ vers Tirta Empul, dans la région de Tampaksiring, en passant par Gianyar (env. 1h de route). Ce temple hindou balinaise, fondé en 962 après J.-C. sous la dynastie Warmadewa, est célèbre pour ses eaux de source sacrées, réputées pour leurs vertus purificatrices. Temps dédié à la purification rituelle dans les bassins.



Midi – Volcan et panorama

Continuation vers Kintamani pour admirer la spectaculaire caldeira du Mont Batur, volcan actif culminant à 1'717 m et classé au UNESCO Global Geopark. Déjeuner dans un restaurant local avec vue imprenable sur le volcan et le lac Batur, idéal pour profiter du paysage et des lumières changeantes.

Après-midi – Terre nourricière

Sur le chemin du retour, arrêt dans une plantation biologique (agrowisata) pour une dégustation de cafés et de thés, et découverte des cultures locales, avant de rejoindre l'hôtel en fin de journée..

Nous continuons ensuite jusqu'à Kintamani pour une vue à couper le souffle sur la caldeira de Batur. Le mont Batur est un volcan actif, mais il est possible de l'escalader en toute sécurité et il fait partie de l'Unesco Geo Park et s'élève à 1717 mètres au-dessus du niveau de la mer. En déjeunant dans l'un des restaurants locaux, nous pouvons encore apprécier le panorama du volcan et du lac Batur, ainsi que de nombreuses excellentes opportunités de photos. Sur le chemin du retour à l'hôtel, nous nous arrêterons dans une plantation biologique d'agrowisata pour une dégustation de café et de thé.

Villa, lunch

J19 : Cours de yoga et méditation, processus d'intégration

Cours de yoga le matin : Yoga pour l'amour, la paix, la joie, le succès, la santé, l'exploration intérieure, Apprendre à être tranquille et présent, à écouter son corps et à réduire la domination du mental.

Temps avec Made et Anne-Lyse pour répondre aux questions éventuelles liées aux consultations avec les guru ou au voyage.

Après-midi libre, possibilité de faire du shopping ou/et de réserver un massage.

Villa, lunch

J20 : Dernière rencontre avec Guru Swastika et Ibu Jero Desak

Dernière consultation individuelle pour faciliter l'intégration du chemin de vie personnelle, bénédiction commune des cadeaux

Repas d'adieu avec Guru, , les guides et le chauffeur.

Villa, lunch

J21 : Transfert à l'aéroport Ngurah Rai

Transfert pour l'aéroport. Vols retour pour la Suisse.

J22 : Vols retour Denpasar-Genève

Arrivée à Genève dans la matinée

Prix

CHF 4'200.-, en demi-pension (petit-déjeuner + lunch ou souper) et chambre double, toutes les activités sur place et accompagnements inclus, sans les vols.

Supplément en chambre single CHF 800.-

5% du bénéfice sera offert en donation pour soutenir, une cause, une action ou des personnes dans le besoin à Bali.