

# Voyage spirituel à Bali

## Du 10 au 31 octobre 2024



### J1 : 10/10 Vols Genève - Bali

### J2 : 11/10 Canggu

Accueil à l'aéroport Ngurah Rai de Bali et transfert à l'hôtel qui se situe à environ 30 minutes de l'aéroport. Canggu 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, Qi Gong et partage en groupe pour faire connaissance.

Leafy Home Canggu



### J3 : 12/10 Massage et détente à Canggu

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 Canggu. 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 l'hôtel. Qi Gong, méditation d'ancrage et de connexion à l'île, en début de soirée.

Leafy Home Canggu, lunch et massage



## J4 : 13/10 Tanah Lot

Initiation aux coutumes et à la spiritualité balinaise. Direction Kediri Tabanan à 20 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.

Leafy Home Canggu, lunch

## J5 : 14/10 Transfert à Munduk et arrêt à Jatiluh pour une ballade dans les rizières

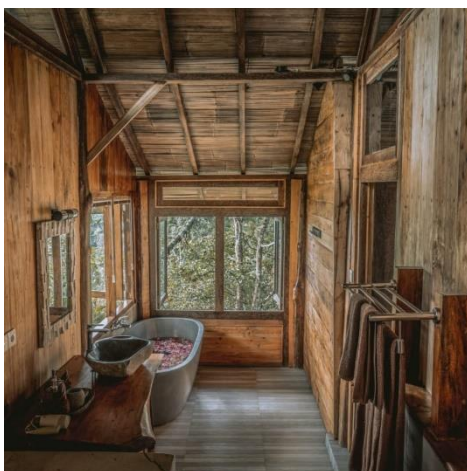
Munduk est situé dans la montagne, il y règne un climat plus frais que sur le reste de l'île. Le trekking est le point fort de cette région car il y a une myriade de sentiers à travers les collines boisées qui mènent à des villages cachés, des cascades, des plantations de café, de clous de girofle et 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 : 15/10 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 : 16/10 Cours de méditation avec les mantra et 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 : 17/10 Yoga du matin, traversée du lac sacré, visite de trois 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

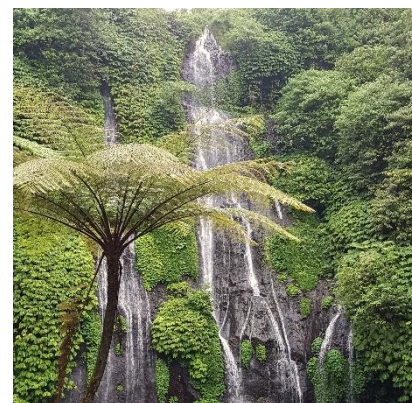


Mengening Wisnu au Dieu gardien, protecteur de l'univers. Ensuite, prière au temple Dalem Tamblingan qui a été construit au 10ème siècle, ce temple est dédié à l'énergie de Shiva. Après une marche de 15 minutes, dernière prière au temple Endek, qui représente l'hindouisme et le bouddhisme, pour la guérison et les bénédictions de la richesse.

Gumi Ayu Eco-Hotel, lunch

## J9 : 18/10 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. Lunch



Cérémonie de pleine lune le soir.

Gumi Ayu Eco-Hotel, lunch

## J10 : 19/10 Transfert à Lovina



Lovina est une zone côtière située au nord-ouest de l'île de Bali. Après-midi partiellement libre. Qi Gong, méditation et préparation de la consultation avec Ibu Jero.

Souper au coucher du soleil sur la plage.

Nugraha Lovina Seaview Resort & Spa, souper, 1 heure de route

## J11 : 20/10 Excursion en bateau pour l'observation des dauphins, cérémonie avec Ibu Desak le soir.

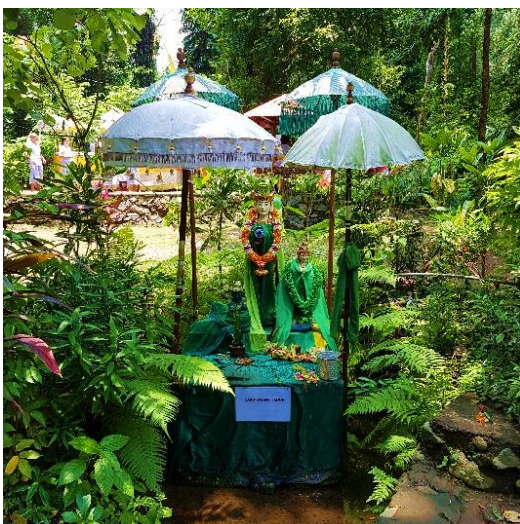
Excursion de 2 heures en bateau pour admirer le lever du soleil avec l'espoir d'observer des dauphins dans leur milieu naturel, puis retour à l'hôtel pour le petit-déjeuner. Après-midi libre.

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.

Nugraha Lovina Seaview Resort & Spa, souper, excursion



## J12 : 21/10 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.

Retour à l'hôtel pour une soirée détente.

Nugraha Lovina Seaview Resort & Spa, lunch et consultation, 3 heures de route aller-retour

## J13 : 22/10 Visite du Brahma Vihara Arama et de la source d'eau chaude de Banjar

Brahmavihara - Arama est 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.



Nugraha Lovina Seaview Resort & Spa, lunch

## J14 : 23/10 Consultations et cérémonie avec Guru Swastika



Journée spirituelle intense aujourd'hui avec la consultation du chemin de vie à l'ashram shivaïte de Guru Swastika. Depuis la route principale, nous traversons les rizières et les plantations, pour être accueillis par le Guru et sa famille au belvédère. Nous faisons connaissance autour de boissons rafraîchissantes accompagnées de gâteaux traditionnels.

Chacun d'entre vous rencontre à son tour le guru pour une consultation individuelle. Une fois que tout le monde aura terminé, le guru nous convie pour assister à la bénédiction de l'eau, nous offrant l'occasion de se débarrasser des pensées négatives et des énergies indésirables. Ce rituel de guérison est réputé pour aider à se libérer des aspects néfastes de la vie, apporter de nouvelles intentions et de l'inspiration sur le chemin de vie. Au son des cloches balinaises et des chants de mantras sanskrits, Guru invoque le Divin pour des bénédictions de santé et d'abondance. Une méditation silencieuse est partagée vers la fin pour compléter cet ancien rituel.

Ensuite, nous nous plaçons en ligne pour recevoir, chacun son tour, avec une purification profonde et un bain de fleurs près d'un puits à côté de l'autel. Cette magnifique cérémonie se clôture par une réunion dans la salle de prière du guru pour chanter des mantras sanskrits afin de prier et d'implorer l'eau bénite et des bénédictions telles que l'illumination en soi, le bonheur, la protection, la connaissance et la richesse pour le reste de la vie.

Nugraha Lovina Seaview Resort & Spa, lunch, souper et consultation

## J15 : 24/10 Chemin de l'amour et de la prospérité

Matinée libre

Fin d'après-midi et soirée au temple Bunda Meta Kongco avec Jero Desak pour un temps de méditation et prières. Connection, exploration et approfondissement sur le chemin de l'amour et de la prospérité.

Nugraha Lovina Seaview Resort & Spa, souper

## J16 : 25/10 Transfert à Tegal Lalang, Gianyar regency



Arrêt au temple Ulun Danu Bratan sur le chemin de l'hôtel à Tegal Lalang. Le temple Ulun Danu Beratan est un temple dédié à la déesse du lac Ida Batari Dewi Ulun Danu au bord d'un immense cratère.

Villa Wedang, lunch, 2h30 de route

## J17 : 26/10 Visite de Tirta Empul et Kintamani

Aujourd'hui visite de Tirta Empul dans la régence de Tampak Siring, en passant par Gianyar, ce qui prend environ une heure. Il s'agit d'un temple hindou balinaise composé de structures de bain, célèbre pour son eau de source sacrée et considérée comme ayant un pouvoir magique, où les hindous se rendent pour une purification rituelle. Le temple a été fondé en 962 après J.C. pendant la dynastie Warmadewa.



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 Wedang, lunch

## **J18 : 27/10 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.

Après-midi libre, possibilité de réserver un massage.

Villa Wedang, lunch

## **J19: 28/10 Visite et shopping à Ubud**

Journée 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 Wedang,

## **J20 : 29/10 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, Ibu, les guides et le chauffeur.

Villa Wedang, souper

## **J21 : 30/10 Transfert à l'aéroport Ngurah Rai**

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

## **J22 : 31/10 : 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.