



# Programme accompagnement personnalisé à Bali

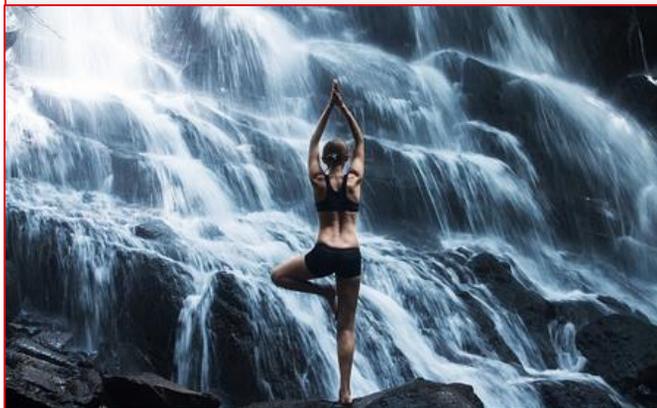
**Du 19 septembre au 07 octobre 2018**

( jour de départ de France et jour d'arrivée en France)

19 jours/ 18 nuits

Martine Brillant

<http://www.martine.brillant.com>



# DESTINATION BALI

**Imaginez une île, dont le seul nom évoque “Toute la beauté du monde”, où l’on prend le temps de ralentir, se ressourcer, se retrouver : Bali, l’île des Dieux !** Loin des références occidentales ou du tumulte d’une ville cosmopolite, nous vous proposons de partir à la rencontre d’un peuple unique au monde, de découvrir de magnifiques rizières, des temples sacrés & majestueux, des régions qui ont su conserver leur authenticité.

**Située au cœur de l’archipel Indonésien, Bali est un havre de paix où se mélangent rizières, forêt primaire, plages, volcans millénaires.** Attirant plus d’un million de visiteurs par an, cette île bénie des dieux séduit les voyageurs du monde entier, intrigués par sa culture, son patrimoine et ses traditions. Sa superficie de 5 633km<sup>2</sup> est partagée par plus de trois millions d’habitants dont l’accueil et la bienveillance envers les visiteurs sont toujours d’actualité.

## **Une nature préservée...**

Bali est une île qui a su préserver et respecter son environnement naturel, mettant en avant ses rizières en escalier, mais aussi une végétation luxuriante et tropicale qui caractérise si bien l’île. Notons, par exemple, la magnifique région de Jatiluwih, classée au patrimoine de l’UNESCO en 2012.

## **Une religion à part...**

L’île préserve sa religion originelle avec 95% d’hindouistes et certaines traditions animistes. La religion tient une place importante dans la vie des Balinais et rythme leur vie au fil des saisons. Les temples sont présents dans chaque maison, rue et carrefour. Les offrandes quotidiennes pour apaiser les dieux, composées de végétaux, fleurs, encens, colorent les quatre coins de l’île tout en dégageant un parfum envoûtant.



# PROGRAMME ACCOMPAGNEMENT

**Vous êtes en pleine période de changement**, et de réflexion et vous ressentez le besoin de vous recentrer en vous reconnectant à votre nature profonde, à qui vous êtes.

Vous souhaitez **vivre les rituels sacrés de Bali en y associant un travail sur vous** afin de vivre votre quotidien dans la paix et la joie.

Tout simplement, vous êtes à la recherche de personnes qui sont **dans la même quête spirituelle que vous** et souhaitez partager ce moment

**Je vous propose un accompagnement personnalisé** : entretien individuel en début de séjour afin de cibler vos besoins et tout au long du séjour, possibilité pour vous d'avoir un accompagnement selon ce que vous vivrez et ceci dans le respect de votre libre-arbitre.

Au travers d'expériences concrètes, l'un des axes de ce voyage à Bali est **de vous rendre autonome dans vos ressentis, vos besoins, vos décisions**, en apprenant à regarder objectivement à l'intérieur de vous tout en ayant conscience de la terre sur laquelle nous vivons.

Egalement vous apprendrez à vivre plus légèrement, avec quelques notes d'humour et de jeu, indissociables à une évolution spirituelle !

Ce séjour sera **en accord avec la Terre-Mère**, avec les pratiques suivantes:

- Méditation
- Exercices légers de yoga
- Rituels de purification dans les eaux sacrées de Bali et dans la mer
- Cérémonies dans les temples et rencontres avec des prêtres



# QUI SUIS-JE ?

Depuis 19 ans, j'exerce en tant que Thérapeute. **Je peux soulager, aider, accompagner une personne sur le chemin de sa guérison** mais en aucun cas la guérison ne dépend de moi. Certaines personnes, malgré une volonté apparente de guérir, ne le souhaitent pas vraiment, car leur maladie ou mal-être peut leur servir de protection et donner ainsi un sens à leur vie.

Je ne possède pas la vérité et encore moins la capacité de savoir ce qui est juste et bon pour l'autre.

L'humilité consiste à donner le meilleur de moi-même à celui qui demande mon aide, sans jugement, et la qualité de mon travail dépend de ma capacité à laisser passer la Lumière.

Mon travail est donc axé sur la recherche de la cause profonde qui a amené la personne à traverser une épreuve, que ce soit sur le plan physique, psychique ou émotionnel.

## MES TECHNIQUES

### **LE DECODAGE BIOLOGIQUE DES SYMPTÔMES DU CORPS :**

Mise en évidence et compréhension des anomalies, incidents et accidents de santé survenus depuis la naissance jusqu'à ce jour afin de découvrir le fil conducteur.

### **LA SOPHRO-ANALYSE :**

Contact avec le passé de la personne, en ouvrant la porte des mémoires de sa vie intra-utérine, de son enfance, voire de ses vies antérieures selon la problématique du moment.

Ce travail consiste, après une relaxation profonde, à établir chez la personne un état de conscience modifiée afin d'ouvrir la porte de son inconscient. Je pratique cette technique de façon à ce que la personne, spectatrice consciente, puisse contacter la cause de son mal-être. L'empreinte émotionnelle associée à la compréhension permet ainsi de nettoyer la mémoire.

## **LE REFERENTIEL DE NAISSANCE :**

Le Référentiel de Naissance, basé sur la date de naissance, est une aide très significative pour comprendre le sens de sa vie en découvrant sa « feuille de route »

Cette approche permet à la personne de prendre conscience de ses points forts, de ses points faibles, de ses ressources, de ses difficultés, et ainsi de trouver la clef pour se sortir de ses blocages.

## **LA LECTURE INTUITIVE :**

Cette technique est basée sur une approche de visualisation intuitive afin d'entrer en contact avec l'âme de la personne et de capter ce qui est à entendre, selon la problématique définie.

Cette lecture me permet d'ouvrir les portes de l'inconscient afin d'avoir accès à d'anciens schémas (éducatifs, familiaux, généalogiques....) qui créent des blocages et empêchent l'avancée de la personne. Cette mise en lumière agit sur un plan énergétique et a pour fonction de commencer à désamorcer des situations bloquées, pour en permettre la compréhension

## **LE TAROT DE MARSEILLE :**

Le Tarot de Marseille existe depuis des milliers d'années et a toujours apporté à celui qui sait s'en servir une aide précieuse dans sa vie de tous les jours pour :

- identifier les peurs et les blocages
- comprendre les mécanismes intérieurs
- guider dans nos choix de vie
- clarifier une situation compliquée
- vérifier tout simplement si nous sommes toujours sur notre chemin

## **LA TRAME :**

La Trame est une technique vibratoire permettant d'agir sur la circulation de l'énergie dans notre organisme. La circulation de l'information sur ce canevas, bien qu'invisible, permet la cohabitation et la coopération de toutes les cellules.

Certaines situations vécues entraînant des émotions non exprimées, créent des perturbations sur notre Trame, comme le ferait un caillou sur un tapis que l'on voudrait secouer. Il en résultera pour le corps des désordres responsables de mal-être physique ou psychique.

La séquence vise à retirer ces obstacles, et à rétablir la circulation fluide et harmonieuse de l'énergie. Des modifications s'ensuivent alors sur le schéma initial d'informations.

**Ce programme d'accompagnement personnalisé  
est aussi une rencontre  
avec un homme Balinais, Made,  
pour vivre les rituels sacrés de Bali et vous reconnecter à  
vous-même.**

***Son histoire...***

**Made vient d'une famille de spirituels**, son père est guérisseur spirituel et prêtre hindou. Son grand père est également guérisseur.

Dès son plus jeune âge, c'est **le yoga samadhi**, un yoga basé sur la concentration de l'esprit, qui l'accompagne dans l'éveil de ses sens et sa quête de bien être. Il pratique également au quotidien, **le Hatha-yoga**, issu de la philosophie indienne, centré sur la pratique d'Asanas (postures de yoga) et de Pranayama ( techniques de respiration).

Cette combinaison de différents yogas, enseignée par Made, est **accessible à tous**, pour re-trouver sérénité & équilibre.

**Il pratique également la méditation**, une méditation apprise de génération en génération dans sa famille Balinaise, basée sur l'instant présent et la conscience de sa respiration...

Pour vivre le bien être à la Balinaise, Made a créé **un magnifique lieu niché au milieu de la nature**, qui ressemble à sa maison du bonheur, entre simplicité, authenticité et convivialité. Composé de chalets en bois & inspirés de l'habitat local balinais, un endroit propice à la détente, au silence, au retour à soi...

Made parle **très bien français**, il a accompagné de nombreuses années des français à la découverte de Bali (culture, traditions & bien être).

**La devise de Made** : s'asseoir, respirer, lâcher prise...



**JOUR 1**

**DÉPART DE FRANCE**

**19 septembre 2018** Départ de votre aéroport en France

---



**Jour de votre départ de France.**

Je vous propose de vous retrouver à l'aéroport de Roissy Charles De Gaulle, **3 heures avant l'heure de décollage**. Point de rencontre au niveau de la porte figurant sur le billet d'avion, avant embarquement.

## JOUR 2

## AEROPORT DE BALI-SANUR

**20 septembre 2018** Arrivée à l'aéroport de Bali – Transfert vers votre hébergement.

Transfert effectué par Amanaska

Temps de transfert : Aeroport-Sanur 30 Minutes



Vous voici arrivés à l' **aéroport de bali, Denpasar.**

Après avoir récupéré vos bagages, vous serez accueillis à la sortie, par un membre francophone de notre équipe muni d'une petite pancarte à votre nom. Nous partirons ensemble rejoindre votre hôtel à Sanur.

Située au sud de Bali, **Sanur est la première station balnéaire de Bali** qui a su profiter de ses charmes pour devenir un endroit accueillant et familial. Au fil du temps, les Balinais transforment cette côte pour en faire une plage agréable, **propice à la détente, la promenade, la contemplation.**

Un chemin de bord de mer de plus de 5 kms de longueur où les baignades sont rythmées par les marées...

Ici tout est paisible, car nous y trouvons à la fois des magasins modernes, des « échoppes » à souvenirs, des restaurants hauts de gamme ainsi que **des « warungs »** (petits restaurants) typiquement Balinais... en bord de mer ou dans le centre ville.

**Nuit à Sanur** , à l'hôtel **SATIVA COTTAGES** ou équivalent

**JOUR 3**

**SANUR**

**21 septembre 2018** **Réflexologie plantaire, Plage de Sanur & baignade**

---

Avec un guide francophone et sans chauffeur

Petit déjeuner et déjeuner inclus



Une journée tout en douceur, **pour votre première immersion balinaise !**

L'occasion pour vous, de découvrir **SANUR** avec son bord de mer, propice à la balade et à la baignade.

Un massage pour les pieds vous attend ce matin, pour vous remettre tout doucement du décalage horaire, **LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE**. Un massage traditionnel sous forme d'acupressure, très pratiqué à Bali, qui permet de dénouer les tensions du corps et soulager certaines douleurs, physiques et mentales. Idéal après un long vol !

**DÉJEUNER SUR LA PLAGE DE SANUR** (cuisine locale à base de riz, de poissons grillés) et **BAIGNADE**, au programme.

Retour hôtel en milieu d'après midi.

**Nuit à Sanur**, à l'hôtel **SATIVA COTTAGES** ou équivalent

## JOUR 4

## SANUR- UBUD

### 22 septembre 2018 Programme accompagnement personnalisé Accueil et présentation

---

Avec un guide francophone et avec chauffeur  
Petit déjeuner et déjeuner inclus  
Temps de transfert : 1 heure et 30 Minutes



**UBUD**, un lieu incontournable qui s'est transformé en un « village de peintres » dans les années 30, avant de devenir, la capitale culturelle de Bali que l'on connaît aujourd'hui !

Ubud et sa région sont tournés vers **L'ARTISANAT** (sculpture sur bois, bijoux en argent...), **LE BIEN-ÊTRE** (spa, massages...), **LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL** (yoga, méditation...)...

Nous partirons en fin de matinée, **EN DIRECTION DE TEGAL LALANG**, dans la région d' **UBUD**, un lieu préservé du tourisme, loin de l'agitation du centre d'Ubud, situé au cœur de la nature, entre rizières & forêt tropicale.

C'est là que nous vivrons notre retraite bien être & sens...

Arrivée et accueil **CHEZ MADE ET SON ÉQUIPE** en début d'après-midi, votre hôte balinaise & accompagnateur bien être.

Durant ces 13 jours, vous découvrirez la philosophie de vie selon la culture balinaise, vivrez en immersion au cœur d'une nature abondante **ET MADE PARTAGERA AVEC VOUS**, ses inspirations bien être & spirituelles.

**ICI TOUT EST FAIT POUR NOTRE CONFORT & BIEN ÊTRE**, un lieu respectueux de l'environnement & **100 % naturel** (jardin biologique, cottages en bambou, mobilier en bois, piscine naturelle, repas biologiques végétariens, rizières ...).

## JOUR 4

## SANUR- UBUD

### Programme accompagnement personnalisé Accueil et présentation

---

## SUITE JOUR 4



Ce lieu d'habitation est **UN ESPACE NON FUMEUR**. Vous avez toutefois la possibilité de fumer à l'extérieur du lieu.

Durant votre séjour à Bersila, **LES DÉJEUNERS ET PETITS DÉJEUNERS SONT BIO** (cuisson crue et cuite/vapeur pour une alimentation saine & nutritive au quotidien). Les aliments sont frais, ils proviennent directement du jardin biologique.

### **Après-midi libre**

Vous pourrez profiter de la piscine naturelle, vous reposer, vous balader dans la nature luxuriante, écouter le chant des oiseaux, **ou tout simplement savourer le silence...**

Laisser vous porter & inspirer par la quiétude du lieu...

## Nuit à Tegal Lalang, à Bersila

## RÉGION D' UBUD

**JOUR 5**

**23 septembre 2018**

**Entretien personnalisé avec Martine, Partage de connaissances hindouistes avec Made, Atelier de création « Canang sari »**

---

Avec Martine et Made et sans chauffeur

Petit déjeuner et déjeuner bio inclus



**Entretien personnalisé en individuel avec Martine** , le matin.

**Partage de connaissances avec Made sur les rituels hindouistes et la culture de Bali**, l'après-midi.

La religion pratiquée par la majorité des balinais est l'hindouisme balinais. Les balinais vénèrent la même trinité divine, Brahma, Shiva et Vishnou. Les balinais ont des croyances animistes et croient aux esprits de la nature et aux forces naturelles. L'hindouisme balinais est à différencier de l'hindouisme indien...

**Un atelier de création** vous sera ensuite proposé, « **CANANG SARI** », des offrandes que les balinais utilisent dans toutes les cérémonies hindoues, à base de fleurs, encens, riz, sucrerie...ces offrandes sont destinées aux Dieux et aux esprits, elles apportent prospérité et bonne santé aux habitants de Bali. Il s'agit d'un rituel de remerciements, un acte de gratitude envers la richesse de la vie ...

**Nuit à Tegal Lalang, à Bersila**

## RÉGION D' UBUD

**JOUR 6**

**24 septembre 2018**

**Cérémonie de purification au Temple de Tirta Empul,  
Monkey forest (véhicule et chauffeur en option) , Soirée  
de méditation de la pleine lune**

Avec Made et avec chauffeur

Petit déjeuner et déjeuner bio inclus



### JOUR DE PLEINE LUNE

**La pleine lune est une période unique d accès aux énergies spirituelles...**

**Départ matinal** aujourd'hui, en ce jour de pleine lune, pour se rendre au temple de **TIRTA EMPUL ET SA SOURCE SACREE** (réputée pour avoir des vertus curatives), haut lieu de pèlerinage des balinais hindous. L'endroit est remarquable, situé dans une nature verdoyante, la source naît... dans l'eau ! Les balinais viennent dans ce temple, pour réaliser leurs rituels de purification, dans cette eau sacrée! Vous participerez **À UNE CÉRÉMONIE DE PURIFICATION...**

**APRES MIDI LIBRE** ou si vous le souhaitez, visite de la forêt des singes, « Monkey forest » **( véhicule et chauffeur EN OPTION & avec supplément)**

Une réserve naturelle située au cœur d' Ubud, qui abrite des centaines de singes macaques. Les singes évoluent en toute liberté dans ce sanctuaire naturel. Ce lieu est très prisé par les touristes.

### **Soirée de méditation de la pleine lune**

La méditation est une puissante pratique de service à l'humanité quand l'esprit est utilisé comme un canal pour la réception des énergies de lumière, d'amour et de volonté de bien...d'autant plus en cette journée de célébration de la pleine lune, une date importante & fêtée chaque mois par tous les balinais hindous.

Une expérience à vivre de l'intérieur...

**Nuit à Tegal Lalang, à Bersila**

## RÉGION D' UBUD

**JOUR 7**

**25 septembre 2018**

**Balade dans les rizières de Gembok Cinta, Temple Pura Gunung Kawi de Sebatu**

Avec Made et avec chauffeur

Petit déjeuner et déjeuner bio inclus



**Aujourd'hui nous partons dans les rizières de Gembok Cinta** dans la région de Tegallalang, connues parmi les plus belles de Bali. De magnifiques rizières en terrasse, l'occasion de marcher « **en conscience** », à notre rythme, au contact de la Terre mère...et à l'écoute de soi. Regarder, écouter, éveiller ses sens, ressentir... Une belle opportunité pour chacun, de ralentir, ressentir, respirer...

### **Visite du temple Gunung Kawi de Sebatu**

Ce temple sacré est l'un des plus beaux et paisibles temples de l'île selon les habitants. Niché dans une végétation luxuriante, il fut bâti sur une source sacrée qui émanait de la terre à cet endroit. Le temple est riche d'anciennes statues dont une représentant le singe blanc Hanuman ( qui joua un véritable rôle au côté du prince Rama dans l'épopée mythologique indienne, le Ramayana).

**Nuit à Tegal Lalang, à Bersila**

**JOUR 8**  
**26 septembre 2018**

**UBUD**  
**Entretien personnalisé avec Martine, Session de méditation, Après midi libre (véhicule & chauffeur en option)**

---

Avec Martine et sans chauffeur

Petit déjeuner et déjeuner bio inclus



**Entretien personnalisé en individuel avec Martine** le matin.

### **Session de méditation avec Martine**

La méditation permet de porter son attention sur sa respiration, ses sensations, sur l'instant présent. Nous apprenons à prendre du recul face à nos pensées... ce qui apporte bienfaits sur notre corps et notre santé...

**Après midi libre** pour vous reposer au bord de la piscine ou si vous le souhaitez, visite du centre ville d Ubud (**véhicule et chauffeur EN OPTION & avec supplément**) De magnifiques boutiques vous attendent **pour faire du shopping** ou tout simplement vous promener à votre rythme, et vous laisser porter par l'ambiance de la ville...

Ou possibilité également **de visiter le musée Arma**, pour mieux comprendre la culture et philosophie balinaise, à travers une collection de peintures modernes et anciennes. Le musée se trouve dans un magnifique lieu verdoyant, où il fait bon se poser...

**Nuit à Tegal Lalang, à Bersila**

## JOUR 9

27 septembre 2018

### UBUD

Temple Goa Gajah, Rencontre avec un grand prêtre (Pedanda) dans la région de Sukawati

Avec Made et avec chauffeur

Petit déjeuner et déjeuner bio inclus



La journée commence avec **la visite du sanctuaire de Goa Gajah ou grotte de l'éléphant**, découvert au début des années 1920 est un temple hindou d'un grand intérêt archéologique. On y découvre des statues, des bassins et des fontaines. Cet endroit mêle hindouisme et bouddhisme et serait parmi les plus anciens sites de Bali. Ce temple reste aujourd'hui un mystère pour les archéologues...

À Bali, les Dieux sont nombreux et les occasions de les célébrer ne manquent pas. Les cérémonies hindoues ponctuent véritablement le quotidien des balinais. Nous nous rendons ensuite dans la région de Sukawati pour participer à **une cérémonie de purification & bénédiction hindoue balinaise** dans un temple hindou, orchestrée **par un grand prêtre local** (Pedanda). Le Pedanda appartient à la plus haute caste, les Brahmanes, la caste des spirituels et des lettrés. Les Pedanda étudient les textes sacrés (lontars) et célèbrent à Bali, toutes les cérémonies les plus importantes comme le mariage, la cérémonie de crémation... Ils sont les garants de l'équilibre universel et les gardiens de la religion. Entre mantras, prières et purification avec l'eau bénite ... Immersion dans la spiritualité balinaise...

Nuit à Tegal Lalang, à Bersila

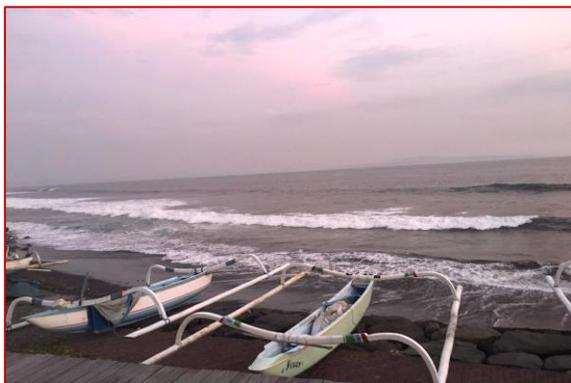
**JOUR 10**  
**28 septembre 2018**

**UBUD**  
**Plage de Purnama, Session de yoga, Cérémonie de Purification & Energétisation**

---

Avec Made et avec chauffeur

Petit déjeuner et déjeuner bio inclus



**Départ matinal** pour se rendre sur la plage de sable volcanique de **Purnama**, dans la région de Ketewel.

Nous profiterons aujourd'hui des généreux bienfaits que la nature nous offre...

**Session de yoga** au lever du soleil avec Made.

**Purification et Energétisation au lever du soleil** pour ressentir l'énergie bienfaitrice de la Terre mère et celle du Dieu de la mer.

**La plage de Purnama** est connue pour son sable noir volcanique (récolté sur les flancs du volcan balinaise Agung, la montagne sacrée pour tous les balinaise hindous). Le sable noir volcanique possède de nombreuses vertus, dont celles d'équilibre et de sérénité. Le sable noir permet à la peau une profonde purification, et à l'âme, une source d'énergie naturelle et bénéfique, essentielles à notre bien être.

**Nuit à Tegal Lalang, à Bersila**

**JOUR 11** **UBUD**  
**29 septembre 2018** Journée libre

---

Sans Made et sans chauffeur  
Petit déjeuner et déjeuner bio inclus



**Journée libre aujourd'hui.**

Cette journée est une magnifique opportunité **de vivre l'instant présent...et être à l'écoute de soi...**

Une invitation à éveiller ses sens, être en contact avec ses ressentis, ses sensations, son bien être...

Se reconnecter à sa nature profonde...

Vous avez la possibilité de vous reposer, vous balader dans la nature bienveillante, vous baigner à ciel ouvert dans la piscine ou bien simplement prendre soin de votre corps et bien être intérieure avec **un massage ou un soin traditionnel**, selon votre envie du moment (**AVEC supplément**)

Selon vos besoins, vous pouvez **recevoir un tirage tarot** ou **un soin énergétique** ( La Trame) **avec Martine.**

**Nuit à Tegal Lalang, à Bersila**

**JOUR 12**

**UBUD**

**30 septembre 2018** Cascade de Tegenungan & Purification

---

Avec Made et avec chauffeur

Petit déjeuner et déjeuner bio inclus



Vous partirez ce matin **pour une purification à la cascade de Tegenungan** dans la région d Ubud.

A Bali, les cascades sont majestueuses, vertigineuses et de toute beauté. Pour les balinais, l'eau est essentielle à la vie mais aussi à leur religion hindoue, présente au cœur de leur quotidien, de leur philosophie de vie. L'eau est tellement présente pour les balinais que leur religion hindoue balinaise est surnommée « la religion de l'eau sacrée ». L'eau nettoie, purifie et guérit...l âme comme le corps, selon les croyances traditionnelles balinaises.

Vous aurez également la possibilité de vous baigner dans une piscine naturelle à ciel ouvert.

**Nuit à Tegal Lalang, à Bersila**

**JOUR 13**  
**01 octobre 2018**

**UBUD**  
**Rencontre avec le maître de marionnette, Atelier**  
**médecines douces**

---

Avec Made et sans chauffeur

Petit déjeuner et déjeuner bio inclus



**Rencontre aujourd'hui avec un sage balinais**, cet homme est appelé par les balinais hindous, « maître de marionnette ». Un maître de marionnette à Bali, est un sage capable de délivrer des messages de sagesse, pour mieux vivre l'équilibre dans notre vie. Les balinais viennent le consulter pour une cérémonie de purification ou pour guérir de problèmes de santé, liés au physique, au mental...certains le considèrent comme un guérisseur.

**Atelier de médecines douces** nous attend ensuite, pour découvrir la richesse de la flore balinaise & ses vertus curatives, et l'utilisation des plantes aromatiques dans la médecine traditionnelle locale. Nous concocterons des remèdes naturels à base **de plantes médicinales**, pour soigner notre corps de manière saine et naturelle ! Un atelier original & ludique au contact de la nature...abondante à Bali.

**Nuit à Tegal Lalang, à Bersila**

**JOUR 14**  
**02 octobre 2018**

**UBUD**  
**Journée libre**

---

Sans Made et sans chauffeur  
Petit déjeuner et déjeuner bio inclus  
Temps de transfert :



**Journée libre** aujourd'hui.

L'occasion de se reposer, de prendre du temps pour soi, **être en contact avec ses envies du moment**, ralentir, respirer, vivre le moment présent...

L'opportunité également de marcher dans la nature abondante, être connecté avec la Terre mère, éveiller ses sens, marcher « en conscience » ici et maintenant...

Etre simplement là en contact avec soi...

**Nuit à Tegal Lalang, à Bersila**

**JOUR 15**  
**03 Octobre 2018**

**UBUD**  
**Entretien personnalisé avec Martine, Après-midi libre (véhicule & chauffeur en option), Dîner de clôture avec spectacle Danse Legong**

---

Avec Martine & Made et sans chauffeur

Petit déjeuner et déjeuner bio inclus



**Entretien personnalisé en individuel** (bilan final) avec Martine.

### **Après-midi libre**

Une belle opportunité pour soi, d'apprendre à ralentir, ressentir, respirer...

**OU** si vous le souhaitez, possibilité de vous rendre dans le centre ville d'Ubud (véhicule et chauffeur **EN OPTION & avec supplément**)

### **Spectacle de danse Legong & dîner de clôture**

Des danseuses de danse Legong nous proposeront un spectacle à la nuit tombée, pour nous faire découvrir cette danse traditionnelle balinaise.

**LA DANSE LEGONG**, donnée autrefois dans les cours des Rajas (rois), est interprétée par de jeunes danseuses lors des cérémonies hindoues. La musique, la danse, le théâtre font partie intégrante de la culture balinaise. Une ode à la féminité et à la grâce !

**Nuit à Tegal Lalang, À Bersila**

**JOUR 16**  
**04 Octobre 2018**

**UBUD**  
**Cercle de remerciement, fin du séjour à Bersila**

Avec Made et Martine et avec chauffeur pour le transfert

Petit déjeuner bio et déjeuner inclus



**Cercle de remerciement** le matin, avec Made et son équipe, Martine & tous les participants invités, pour être ensemble une dernière fois, se remercier les uns les autres pour ces précieux moments vécus ensemble. Entre partages, pensées positives, rires...

**En fin de matinée**, ce sera le moment de partir , se rapprocher du centre ville et rejoindre « la civilisation » à Ubud !

Arrivée à votre hôtel en début d'après midi.

L'occasion de vous détendre au bord de la piscine ou bien de découvrir **les belles boutiques du centre ville**, se balader au coeur de la ville.

**Nuit à Ubud**, à l'hôtel **OM HAM RETREAT** ou équivalent

**JOUR 17**  
**05 Octobre 2018**

**UBUD**  
**Journée libre**

Sans guide et sans chauffeur  
Petit déjeuner inclus  
Temps de transfert :



### **UNE JOURNÉE LIBRE, à UBUD.**

L'occasion peut être, selon vos besoins, de pratiquer **le yoga** dans l'une des nombreuses écoles de yoga, déguster des plats traditionnels, **vous balader** dans les rizières environnantes...

L'occasion également, selon vos envies du moment, de **vous faire masser** dans l'un des nombreux spas d'Ubud, et **découvrir le très réputé massage balinaise « pijat Bali »**. Un massage qui permet la détente du corps comme de l'esprit...

Ou tout simplement **vous détendre au bord de la piscine...**

Vous avez également la possibilité de découvrir les environs d'Ubud avec les villages **de MAS** (village réputé pour sa sculpture sur bois), **de CELUK** (pour son travail sur des bijoux en argent).

Tout le savoir faire artisanal balinaise, vous attend ici, dans la région d'Ubud !

***Seuls l'hébergement et le petit déjeuner sont compris dans cette journée, les participants décident de leur programme.***

**Nuit à Ubud, à l'hôtel OM HAM RETREAT ou équivalent**

**JOUR 18**  
**06 Octobre 2018**

**TRANSFERT À L'AÉROPORT DE BALI**

**Départ de votre hôtel pour l'aéroport**

---

Transfert effectué par Amanaska

Petit déjeuner inclus

Temps de transfert : Ubud- Aéroport 01 Heure 30



Vous voici ressourcé, **VOUS VIVEZ L'INSTANT DANS L'HARMONIE , LA LÉGÈRETÉ, LA JOIE DE VIVRE, VOUS DANSEZ AVEC LA VIE...**

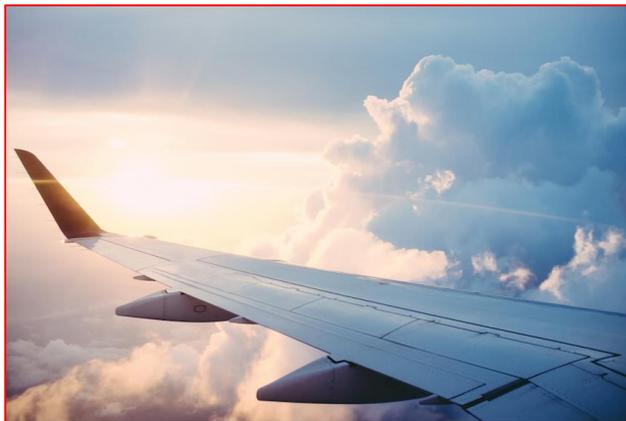
Il est temps de préparer vos bagages avant votre départ pour l'aéroport.

**Prévoir 3 heures à l'aéroport, avant votre heure de décollage...**

**JOUR 19**  
**07 Octobre 2018**

**ARRIVÉE EN FRANCE**  
**Arrivée à l'aéroport en France**

---



La grande aventure Bali est terminée mais elle continue à travers vous, dans votre cœur. Il suffira juste de fermer les yeux et de vous remémorer un endroit que vous avez aimé pour vous reconnecter à cette énergie et retrouver cette harmonie, cette joie du moment présent.

Je vous souhaite un excellent retour dans votre lieu de vie et près de ceux qui vous sont chers.

# NOTRE AGENCE DE VOYAGES



**AMANASKA** : C'est au stade méditatif de "Taraska" que l'on goûte au bonheur de l'Atman. C'est ce que l'on appelle "Amanaska » : état de celui qui s'est libéré de toute pensée et de tout désir pour ne vivre que... l'essentiel.

La compagnie Amanaska prend naissance à partir d'une idée, d'un esprit : proposer des séjours originaux en Indonésie qui répondent aux nouvelles envies des voyageurs. Tenter d'être créatif et d'apporter une réelle valeur ajoutée en mettant en avant notre connaissance du pays, en privilégiant la notion de « lâcher prise » afin de ne profiter que du meilleur, de l'essentiel.

Au-delà des mots, ce qui donne une légitimité à notre agence, c'est son expérience sur le terrain, sa maîtrise de la logistique, ses outils de gestion, sa réactivité face aux demandes des voyageurs, son réseau d'intervenants professionnels et sérieux.

Notre atout? notre équipe, le mélange des nationalités et les parcours professionnels de chacun qui nous permettent de revendiquer une expérience de plus de 20 ans dans l'organisation de voyages. Chaque personne, chaque personnalité qui constitue Amanaska lui donne en finalité toute sa dimension et sa place.

KOMANG-Guide Amanaska sur le Raid des Amazones 2015



# INFOS SUR VOTRE BUDGET VOYAGE



## **Programme d'accompagnement personnalisé à Bali :**

Nous privilégions un petit groupe :  
De 6 personnes à 12 personnes

### **Dates du voyage à Bali :**

Du 19 septembre 2018 au 07 octobre 2018  
Soit 19 jours et 18 nuits

## **Le budget de ce programme personnalisé à Bali :**

Pour 6 personnes : 2 423 euros par personne  
Pour 8 personnes : 2 284 euros par personne  
Pour 10 personnes 2 194 euros par personne  
Pour 12 personnes : 2 126 euros par personne

**Inclus dans ce budget** : la demi-pension (petit déjeuner, déjeuner) sauf sur les journées libres, l'hébergement en hôtels 2/3 étoiles, les activités & intervenants mentionnés dans le programme.

**Non compris dans ce budget** : billet d'avion, pension complète, dépenses personnelles, pourboires...

## **A ce budget, en supplément à payer :**

Le vol aérien ( se rapprocher de Martine pour réserver vos vols)

La pension complète durant toute la retraite chez Made ( 12 dîner au total) :  
65 euros par personne

# NOUS CONTACTER

**Pour toutes informations, voici notre contact à Bali :**

Sandrine Gaillard ( responsable des programmes bien être & retraites)

Email : sandrinegaillard@me.com

Téléphone mobile et WhatsApp : **+62 896 873 582 13**

Skype : sandrine.gaillard1

**Nos locaux à Bali :**

Agence Amanaska

Jalan Pemamoran number 12

Sanur – Bali – Indonesia

**Phone office : +62 361 271 305**

**Nous suivre sur FB:**

Amanaska Bali

**Visiter notre site internet :**

<https://www.amanaska-bali.com/>

# NOS CONDITIONS GENERALES DE VENTE

## **VOTRE BUDGET :**

Le prix d'un circuit est un point essentiel qui impacte sur la qualité de votre voyage. Vous souhaitez avoir le meilleur tarif, tout en bénéficiant d'un maximum de services. Il est important pour nous de situer le prix juste, celui qui permet de rémunérer tous les intervenants locaux de votre programme correctement, que votre sécurité soit assurée et que les logements que nous vous proposons soient réellement dans un rapport de qualité par rapport au prix.

Votre proposition a un rapport direct avec une réalité économique, ainsi que le coût de la vie en Indonésie. Elle prend en compte les taxes locales entre 10 et 21%, le respect de la législation en terme de salaire, les frais administratifs et assurances de notre équipe. Les tarifs que nous vous communiquons sont négociés auprès de nos partenaires à travers un système équitable, qui prend en compte les spécificités locales. Il n'est pas question de prendre des commissions sur vos achats ou sur des activités que nous pourrions vous proposer.

Le budget peut varier selon le nombre de participants, la saison, la personnalisation des prestations et la variation du taux de change.

## **LE PRIX COMPREND :**

Les transferts aéroport / Hôtel aller-retour

L'hébergement en hôtels 2\* & 3\*

Les petits déjeuners et déjeuners suivant le programme (sauf sur journées libres)

Un véhicule avec chauffeur à votre disposition selon programme (assurance locale, carburant et kilométrage illimité, transport de bagages)

L'encadrement par le guide sur la durée de votre séjour (hors activités sportives réalisées par un spécialiste)

Toutes les entrées de temples, musées, spectacles selon votre programme

La rémunération des guides locaux obligatoires sur les sites spécifiques

## **LE PRIX NE COMPREND PAS:**

Les transports aériens internationaux

Les assurances annulations, rapatriements ou autres

Les activités hors des journées avec des journées avec votre guide

Les frais liés à des changements de programme dus à votre initiative

Les boissons ainsi les repas du soir (selon le programme)

Les pourboires

# MIEUX COMPRENDRE NOTRE PROPOSITION

Votre programme a été écrit en tenant compte de vos attentes, de notre expérience, des possibilités sur le pays ou dans la région, de l'actualité, du calendrier culturel et de votre budget.

**Il est évident que si vous souhaitez des changements, des étapes différentes, une modification ou une autre étude budgétaire nous sommes à votre disposition.**

Nous n'organisons pas vos journées pour en faire un "maximum", mais pour que cela reste agréable, "nourrissant" et dépaysant. Il est tentant de vouloir "tout voir" ou "tout faire", mais n'oubliez pas que sur l'Indonésie en règle générale, les routes sont parfois moins "faciles" qu'elles n'y paraissent. Par exemple sur Bali, il faut 3 heures minimum pour traverser l'île qui ne fait que 85 km de large, cela sans compter les travaux possibles, les cérémonies et autres impondérables.

Notre proposition comprend les incontournables, en tout cas ceux plébiscités par nos voyageurs, nos coups de coeur, les pépites qui donnent une autre dimension à votre voyage, des rencontres locales, des expériences qui font appel à vos 5 sens. Il est parfois difficile d'éviter des sites qui sont certes touristiques, mais en même temps culturellement des piliers de l'histoire indonésienne. Cependant nous privilégions avant tout l'immersion, l'inédit, les découvertes hors des sentiers battus.

Néanmoins notre approche est subjective et nous pouvons ne pas avoir les mêmes centres d'intérêt. Aussi, il vous est donc tout à fait possible d'en vouloir plus, moins, différemment. Nous nous adaptons à votre demande tout en gardant un oeil vigilant sur la faisabilité ou l'intérêt réel, nous sommes là pour vous conseiller. N'hésitez pas à nous poser des questions, nous sommes à votre disposition. Ce programme doit vous ressembler, vous séduire et est modifiable avant, ou pendant votre séjour, car notre valeur ajoutée c'est aussi d'être avec vous sur place pour vous accompagner, au quotidien.

## **VOTRE GUIDE**

Votre guide vous permettra également de vivre des moments forts avec d'autres guides locaux qui, suivant les régions, vous proposeront des balades uniques, connaissant parfaitement leurs régions, leurs villages. Ils vous apporteront un autre regard, plus intime. L'esprit de votre séjour, c'est la liberté, vous pouvez changer d'avis, écouter une visite, prendre le temps de rester sur un site, prolonger une découverte. Vos seuls repères sont vos réservations d'hôtels, le reste vous pouvez le vivre avec votre guide au rythme qui vous conviendra le mieux.

# FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

## Les formalités administratives

### **Pour les ressortissants français :**

Votre passeport valide 6 mois après la date de sortie du territoire indonésien, avec au moins deux pages vierges.

Pas de visa nécessaire pour un séjour inférieur à 30 jours.

#### Vous voyagez avec des enfants

Les mineurs français sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures. Ils doivent être titulaires d'un passeport valide 6 mois après la date de sortie du territoire indonésien.

Depuis le 15 janvier 2017, un enfant mineur résidant en France et qui voyage seul ou avec une autre personne que ses parents doit être muni notamment d'une autorisation de sortie du territoire (AST). Il s'agit d'un formulaire établi et signé par un parent (ou responsable légal).

**Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires d'Indonésie dans votre pays.**

**Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures...).**

SANTÉ

## SANTÉ

Aucun vaccin n'est obligatoire pour cette destination. Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccination conseillée pour les hépatites A et B.

Pour les enfants, vérifier qu'ils sont à jour sur le calendrier de vaccinations en usage en France. Hépatite A à partir de l'âge d'un an.

# VOS HÉBERGEMENTS

Le logement est un facteur important pour la réussite de votre voyage, aussi chaque année nous réalisons plus d'une centaine d'inspections et nous prenons en compte systématiquement le retour de nos voyageurs afin de vous proposer une offre à la fois qualitative et originale.

Le principe des Étoiles n'ayant pas de réelle valeur sur l'Indonésie, nous avons choisi de vous proposer notre sélection d'hébergements sous la forme de 5 catégories pour les hôtels et de 3 Catégories pour les villas.

## **C1 - S&S : HÉBERGEMENT SIMPLE ET SOBRE**

Cette première catégorie est proposée principalement sur les îles autour de Bali ou dans des régions où les hébergements sont limités. Les chambres sont simples, souvent sans AC, les conditions sont sommaires et les services limités. Nous utilisons ce mode de logement soit pour ensuite rejoindre un site à proximité, soit pour optimiser les transferts. Cela peut prendre la forme d'une chambre chez l'habitant (maisons d'hôtes), d'un bivouac, d'une cabine de bateau, d'un dortoir dans une école, d'une place dans un monastère...

## **C2 - A&A: HÉBERGEMENT AGRÉABLE & AUTHENTIQUE**

Hôtels proposant un nombre de chambres limité, ils ont tous en commun un agencement agréable, une décoration personnalisée, un jardin exotique, une ou plusieurs piscines (sauf dans les montagnes), des espaces détentes, un restaurant typique. Les chambres, agréables, avec air conditionné, petit balcon ou terrasse privative. Ils ont tous été sélectionnés pour leur originalité, leur respect de l'environnement et leurs authenticités.

mer : C'est la maison des vacances de rêves avec les services qui vont bien entendu avec.

## **C3- C&C : HÉBERGEMENT CONFORT & CHARME**

Coup de cœur d'Amanaska, ils sont à la fois des havres de paix et une osmose avec la nature. Décoration soignée, jardin luxuriant, chambres spacieuses ou villas privatives, sans oublier des vues incroyables sur la nature qui vous entoure : Tout est pensé pour votre confort. Chaque espace est unique, original, il réunit le charme balinais à des services de qualités qui font de cette catégorie des hébergements d'exception.