# Déesse des Îles et Plage... Bali for Women Only

## LES PLUS DE VOTRE PROGRAMME

- Le spectacle de danse traditionnelle au temple d'Uluwatu face au coucher du soleil.
- Le cours de cuisine balinaise chez l'habitant.
- La balade en VTT à travers les rizières en terrasse entre Kintamani et Ubud.
- L'initiation aux rituels spirituels indonésiens dans un décor à couper le souffle.
- Le cours de surf à Seminyak.
- Les nombreuses activités bien-être entre massage et méditation sonore.

## JOUR 1 : RÉUNION - BANGKOK

Rendez-vous à l'aéroport et envol pour Bangkok.
**Dîner** et nuit à bord.

## JOUR 2 : BANGKOK - DENPASAR – UBUD

Arrivée à Bangkok. Envol pour Denpasar. Arrivée à l'aéroport de Denpasar et accueil par votre guide local francophone balinais et remise à chaque participante d'un collier de fleurs de frangipaniers. Puis, transfert en véhicule privé et climatisé avec chauffeur vers votre hôtel à Ubud : remise à bord d'un sarong de plage à chaque participante comme cadeau de bienvenue.
Installation à l'hôtel à Ubud. Fin de journée et **déjeuner libre**. **Dîner** et nuit à l'hôtel.

## JOUR 3 : UBUD

Possibilité de participer à une séance de yoga matinal (prestation gratuite), puis **petit déjeuner** à l'hôtel.

Court transfert avec votre guide et chauffeur pour rejoindre le point de départ de votre randonnée dans les environs d'Ubud. Départ pour 2 heures de balade à pied dans la campagne balinaise : une superbe randonnée à travers de magnifiques paysages de rizières et de plantations : Arrêt en cours de promenade dans une maison traditionnelle pour comprendre l'architecture balinaise, puis dans un temple du village.
Pause rafraîchissement dans un "Warung", petite échoppe locale pour apprécier une noix de coco fraîche servie avec un fruit de saison. Au terme de votre randonnée, **déjeuner** dans un restaurant local avec vue sur les rizières.

Vous rejoindrez ensuite dans l'après-midi le centre d'Ubud et visiterez le palais Royal au cœur de la petite ville : construit au 16ème siècle, le palais est aujourd'hui encore la demeure du roi d'Ubud et de sa famille.
Visite du Temple de Saraswati dédié à la déesse de la connaissance, de la littérature et des arts : ce superbe temple est célèbre pour ses nombreuses sculptures, œuvres du célèbre sculpteur balinais Gusti Nyoman Lempad et pour son charmant bassin de Lotus. Temps libre pour une balade à pied dans les rues commerçantes du centre d'Ubud : une occasion de dénicher des souvenirs et de découvrir l'artisanat typique.
Transfert vers le Putri Bali Spa , l'un des spa d'Ubud les plus réputés, où vous profiterez d'une séance d 1h30 de massage balinais (Exotic Balinese massage) : Une expérience de détente et de relaxation totale : Appréciez les techniques balinaises traditionnelles qui incluent des mouvements longs et lents, des pétrissages, des étirements et une légère stimulation par acupression. Technique de touches balinaises pour améliorer la circulation sanguine, délasser les muscles endoloris et apaiser le stress.

Retour vers l'hôtel. **Dîner libre** et nuit à l'hôtel à Ubud.

## JOUR 4 : UBUD

Séance de yoga matinal selon votre envie et **petit-déjeuner** à l'hôtel. Départ pour le village de Punggul au sud d'Ubud près de Bongasa. Une matinée d'expérience spirituelle typiquement balinaise dans un décor extraordinaire vous attend.
Arrivée au complexe spirituel de Griya Gede Punggul installé dans un cadre magnifique au milieu des rizières. Vous serez alors invités à revêtir une tenue traditionnelle et initiée à une cérémonie de purification connue à Bali sous le nom de Melukat. Remise d'offrandes et bâtons d'encens puis descente vers le petit temple de Taman Beji et invitation à prier et honorer les principales divinités du panthéon Hindouiste en compagnie de votre guide.
Vous descendrez ensuite vers la grotte sacrée de Pingit, située dans la faille d'un véritable canyon naturel avec d'immenses parois traversée par une splendide lumière et où différentes étapes du processus de purification auront lieu.
Remontée vers les cascades doubles de Beji Griya, vertigineuses et aux vertus libératrices : D'après la coutume, la première vous invite à extérioriser toute l'aura négative à travers un cri et la seconde à manifester votre joie à travers un rire ou un chant libérateur. Le rituel du Melukat se terminera par un bain dans les fontaines d'eau bénite.
Retour au temple principal pour obtenir la bénédiction finale du prêtre et pour exprimer une fois de plus votre gratitude envers les divinités. Un moment fort et inoubliable dans un cadre hors-du-temps.

Route vers Tegallalang et **Déjeuner** au restaurant local Green Kubu offrant une magnifique vue sur les rizières.
Dans l'après-midi, continuation vers le site de Tegallalang, célèbre pour ses rizières en terrasse à couper le souffle, qui semblent découpées au couteau . C'est dans ce cadre magnifique que vous serez conviés à l'une des activités les plus en vogue à Bali : le Swing. Élancez-vous sur cette immense balançoire sécurisée au-dessus des rizières et profitez, tout en vous

balançant, de vues spectaculaires.
Après ce moment d'adrénaline, vous rejoindrez la dernière étape de votre journée : un Jungle Club. Créé sur le modèle des célèbres Beach Club de Seminyak et de Canggu, le Kabana Jungle Club vous invite à profiter sur différents niveaux de ses magnifiques piscines à débordement ouvertes sur la jungle des environs d'Ubud : l'occasion pour vous relaxer au son de la musique lounge. Prolongation de ce moment festif jusqu'au coucher du soleil puis trajet retour à votre hôtel.

**Dîner libre** et nuit à l'hôtel à Ubud.

## JOUR 5 : UBUD – KINTAMANI – UBUD

**Petit déjeuner** à l'hôtel, puis départ de l'hôtel en direction de Kintamani et de la région du célèbre volcan du Mont Batur. Arrivée au bord de la caldeira où vous profiterez d'une pause thé avec vue panoramique sur le volcan et son lac avant de rejoindre le point de départ de votre parcours en VTT : un parcours d'une vingtaine de kilomètres principalement en descente à travers la campagne balinaise en alternant petits sentiers peu fréquentés et pistes de terre au cœur des rizières. Plusieurs arrêts découvertes sont prévus le long du chemin : Une demi-journée pleine de charme et d'aventure !

Arrivée au bord de la caldeira du Mont Batur face au volcan et au lac Batur en contrebas. Thé servi dans un warung local pour profiter du panorama. Transfert vers le village de Pludu, le point de départ de votre parcours à vélo : prise en main de votre VTT et équipements (casques...) briefing de sécurité puis départ encadré par un guide anglophone spécialiste de VTT. Arrêt chez un artisan pour observer la fabrication des petits sanctuaires familiaux puis passage dans le village de Taro et visite instructive du temple sur l'architecture hindoue. Vous ferez finalement un arrêt au cœur des rizières où vous seront fournies diverses explications sur la culture du riz et le Subak, système traditionnel d'irrigation.
Au terme de votre parcours VTT, **déjeuner** buffet indonésien dans un restaurant local à Kedewatan puis retour vers votre hôtel.

Fin de journée et **dîner libre**. Nuit à l'hôtel.

## JOUR 6 : UBUD

Séance de yoga matinal selon votre envie et **petit-déjeuner** à l'hôtel.

A l'issue de la séance, retour vers votre hôtel. Fin de journée libre et **dîner libre**. Nuit à l'hôtel. Visite d'un atelier de fabrication de bijoux où, encadrées par des orfèvres experts, vous apprendrez les différentes techniques pour créer votre propre bijou en argent. Déjeuner dans un restaurant local. L'après-midi, découverte de trois cascades majestueuses de la région : Kantolampo Waterfall, Tibumana Waterfall et Taman Sari Waterfall.

Retour à l'hôtel. Dîner libre. Nuit à Ubud.

## JOUR 7 : UBUD – MENGWI – UMABIAN

Séance de yoga matinal selon votre envie et **petit-déjeuner** à l'hôtel. Route vers la ferme rizicole de Taman Sari Buwana dans le village de Tunjuk. Découverte et participation aux activités traditionnelles du village : initiation à la préparation des offrandes confectionnées à base de feuilles de palmes pour les cérémonies. Un chapeau et un bâton de marche vous seront ensuite prêtés. Vous marcherez jusqu'à leurs rizières et apprendrez à labourer, planter et repiquer le riz.
Visite d'une plantation de noix de coco où les villageois démontreront leur habileté à grimper et à cueillir les jeunes noix de coco. Une coco fraîche vous sera par ailleurs servie pour vous rafraîchir.

Retour au village pour observer la cuisson du manioc dans la cuisine traditionnelle avant de déguster un délicieux **déjeuner** champêtre.
L'après-midi, route vers Mengwi pour la visite du Temple Royal de Taman Ayun, édifié au milieu du XVIIème siècle par la famille royale. À partir de la majestueuse porte d'entrée finement sculptées, plusieurs allées permettent de parcourir cour intérieure entourée de douves où flottent des lotus et au centre de laquelle se dressent de nombreux autels aux toits superposés appelés « Meru ». Il séduit par son calme, l'équilibre de ses bâtiments et la richesse de ses sculptures.

Route vers votre prochain hôtel situé en pleine campagne dans le village d'Umabian à quelques minutes seulement au nord de Mengwi : remise des clefs et installation à votre chambre. Vous serez ensuite conviées à votre cours d'initiation à la danse traditionnelle balinaise dans la shala de l'hôtel. Vous découvrirez les différentes postures du corps, les mouvements du corps et des pieds ainsi que le jeu subtil des doigts mais aussi des yeux qui caractérise la danse Balinaise.
**Dîner** et nuit à l'hôtel à Umabian.

## JOUR 8 : UMABIAN – BATUKARU – JATILUWIH – UMABIAN

**Petit déjeuner** à l'hôtel, puis départ matinal de votre hôtel à Umabian à bord de Jeep décapotable pour une journée de découverte de la superbe région de Jatiluwih dans l'Ouest de Bali. Vous emprunterez une superbe route grimpante au milieu des rizières pour rejoindre via le village de Penebel, le temple de Batukaru situé sur les flancs du Mont Batukaru, second plus haut volcan de Bali. Visite du temple de Batukaru dressé au milieu de la jungle.
Continuation vers les rizières de Jatiluwih qui forment un immense cirque de terrasses ouvertes sur la côte Ouest de Bali que l'on domine par beau temps. Difficile d'accès en raison de ses routes étroites, le site de Jatiluwih est désormais classé par L'Unesco à l'inventaire du Patrimoine Mondial à la fois pour son paysage grandiose mais aussi pour son très ancien système d'irrigation traditionnel. Promenade instructive dans les rizières en compagnie de votre guide.
Continuation en jeep vers le joli complexe de Secret Garden Village situé dans le village de Baturiti entre Jatiluwih et Bedugul.

**Déjeuner** de spécialité dans un restaurant local.
Route vers le lac Bratan pour admirer la vue sur les eaux paisibles du temple Ulun Danu, un temple emblématique du XVIIe

siècle situé au bord du lac.
Retour à l'hôtel. Cours d'initiation à la danse traditionnelle balinaise. Dîner et nuit à Umabian.

## JOURS 9 : UMABIAN - MENGWI - TANAH LOT - SUD DE BALI

**Petit déjeuner** à l'hôtel, puis départ pour rejoindre Mengwi situé à quelques kilomètres seulement, au sud d'Umabian. Cette matinée est une invitation à découvrir les secrets de la cuisine balinaise dans le cadre d'un cours de cuisine au sein d'une jolie maison traditionnelle : vos hôtes vous apprendront à préparer vous-mêmes toute une série d'entrées, de plats et même de dessert : Vous dégusterez ensuite vos délicieuses préparations lors du **déjeuner** servi chez l'habitant.
L'après-midi, départ en direction de Tanah Lot sur la côte Ouest de Bali et visite du temple le plus célèbre de Bali qui se dresse de façon spectaculaire sur un petit îlot rocheux au large de la côte ouest de Bali. Route pour le Sud de Bali.

Dîner libre. Nuit au Sud de Bali.

## JOUR 10 : SUD DE BALI – LEGIAN – SUD DE BALI

**Petit-déjeuner** à l'hôtel . Départ vers la plage de Legian pour un cours de surf pour débutants. La plage de Legian est l'endroit idéal pour découvrir le surf et pour attraper vos premières vagues !

Après ce cours, vous reprendrez des forces au cours d'un **déjeuner** dans un restaurant local à Seminyak. Continuation en après-midi avec une séance shopping à Seminyak : Votre guide vous recommandera plusieurs boutiques de créateurs et de designers balinais (prêt à porter, bijoux, cosmétiques, peintures et création artistiques) et vous fournira heure et lieu de rendez-vous ainsi qu'une carte avec leur localisation.

Retour à l'hôtel. Dîner libre. Nuit au Sud de Bali.

## JOUR 11 : SUD DE BALI - ULUWATU - SUD DE BALI

**Petit déjeuner** à l'hôtel. Départ pour la visite du temple d'Uluwatu, l'un des temples les plus impressionnants de Bali. Continuation jusqu'à la belle plage de Melasti pour un moment de détente au Tropical Temptation Beach Club.
Déjeuner au restaurant du beach club.
En fin d'après-midi, spectacle de danse kecak dans un amphithéâtre à ciel ouvert au coucher du soleil. Laissez-vous envoûter par les habitants qui dansent et chantent au son de la musique. Transfert vers le village de pêcheurs de Jimbaran. Dîner de fruits de mer sur la plage.
Retour à l'hôtel. Nuit au Sud de Bali. **Déjeuner et dîner libres** et nuit à l'hôtel à Seminyak.

## JOUR 12-13 : SUD DE BALI

**Petit déjeuner** à l'hôtel. Séjour libre en bord de me.

*Nous pouvons organiser une multitude d'activités sur place. Nos Airvoyagistes seront ravis de vous conseiller.

## JOUR 14 : SUD DE BALI - BANGKOK

**Petit-déjeuner** à l'hôtel. Transfert à l'aéroport et envol pour Bangkok. Nuit à l'hôtel à Bangkok.

## JOUR 15 : BANGKOK

**Petit-déjeuner** à l'hôtel. Journée libre pour la découverte de Bangkok. Nuit à l'hôtel

## JOUR 16 : BANGKOK - RÉUNION

Après le **petit-déjeuner** à l'hôtel, transfert à l'aéroport et envol pour la Réunion.

## CAPITALE
Jakarta

## LANGUE OFFICIELLE
INDONÉSIEN

## MONNAIE
ROUPIE INDONÉSIENNE

## FUSEAU HORAIRE
3 HEURES DE PLUS

## CLIMAT
Bali possède un climat de type tropical avec deux saisons, la saison des pluies et la saison sèche. La période idéale pour visiter Bali s'échelonne des mois de mai à octobre, correspondant à la saison sèche avec une température moyenne d'environ 26°, température idéale pour profiter des plages et découvrir les temples et sites archéologiques.