



**NAMASTE**  
BY PARFUMS DU MONDE



# INDONESIE

---

**BIEN-ETRE A BALI  
CIRCUIT 10 JOURS / 9 NUITS**



# Programme

---

Notre programme vous invite à découvrir la culture et la philosophie hindoue balinaise tout en conjuguant bien-être, immersion & découvertes locales sur l'île bénie des Dieux.

Un programme propice à la douceur de vivre, pour se chouchouter, ralentir, revenir à l'essentiel, au contact des habitants et de la vie locale.

C'est aussi l'occasion de faire de nouvelles rencontres, tisser des liens, partager, mais également participer ensemble à des activités, des ateliers bien-être, à la découverte de la vie locale, d'une culture baignée de traditions, de paysages variés de toute beauté, de temples sacrés et vivre une expérience unique rythmée entre bien-être, découvertes, moments à soi, au contact de la nature.

Ce programme invite à l'enrichissement de soi, des autres, une immersion dans la vie locale, la rencontre avec le peuple balinais, sa philosophie de vie entre simplicité et joie de vivre... Les cérémonies hindoues ponctuent véritablement le quotidien des habitants en perpétuant aujourd'hui encore des traditions hindoues balinaises.

Une parenthèse enchantée pour ralentir, se (re) trouver, se ressourcer au cœur de la culture balinaise.

---





# Points forts

---

- ✿ L'accompagnement depuis Paris par notre professeur de yoga :  
Amanda Portier ✿
  - ✿ Des moments de détente ✿
  - ✿ Des ateliers et activités bien être ✿
  - ✿ Des immersions dans la vie locale ✿
- ✿ Des hébergements de qualité entre authenticité et charme ✿
  - ✿ La pension complète ✿
- ✿ L'assistance de notre correspondant francophone sur place ✿
  - ✿ Un groupe limité à 15 participants ✿





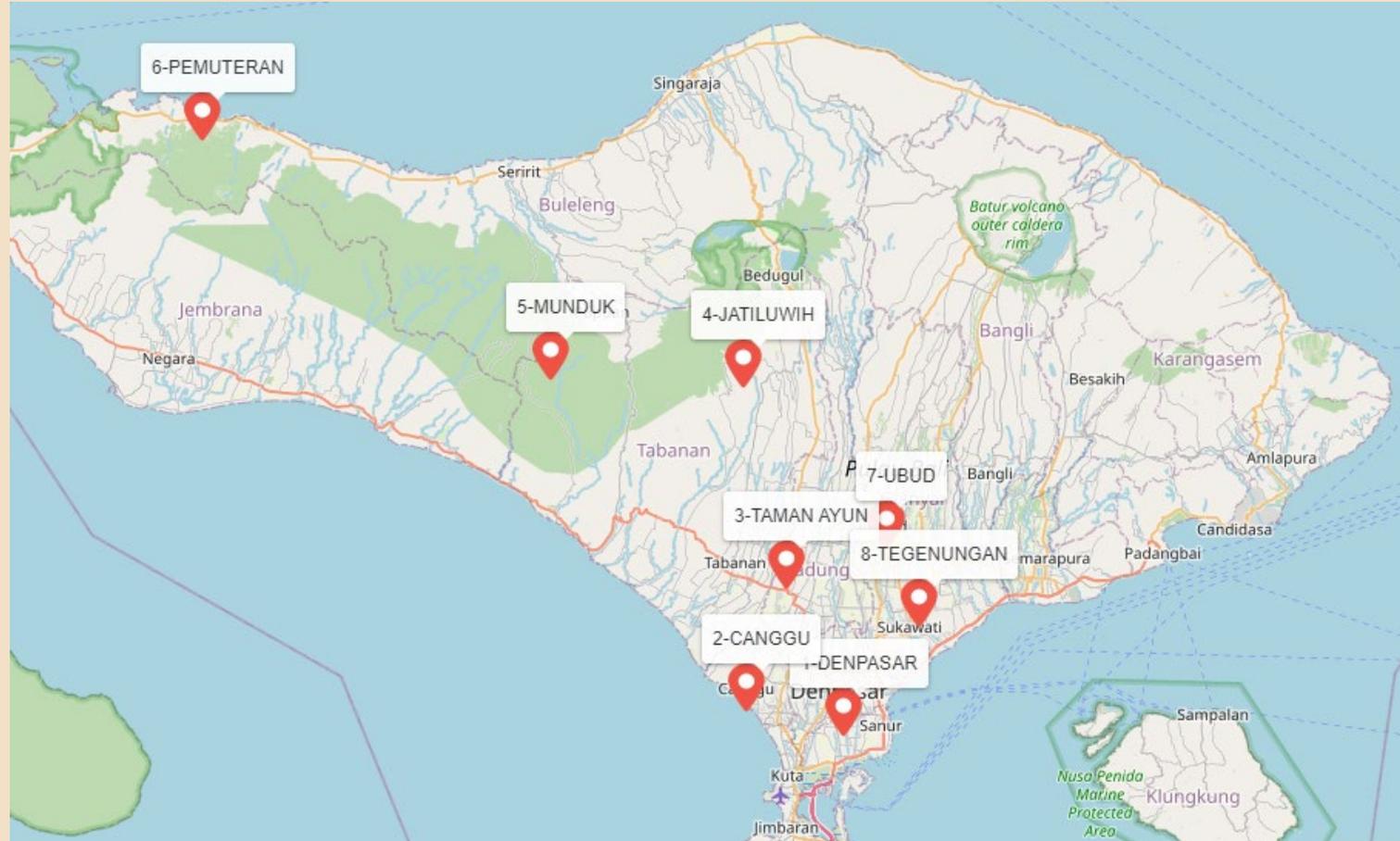
# Etapes

---

Jour 1	ARRIVEE A DENPASAR ET TRANSFERT VERS CANGGU
Jour 2	CANGGU : MEDITATION ET REFLEXOLOGIE PLANTAIRE
Jour 3	CANGGU / TAMAN AYUN / JATILUWIH / MUNDUK
Jour 4	BALADE A MUNDUK ET DEPART VERS PEMUTERAN
Jour 5	PEMUTERAN / 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 / TEGENUNGAN / UBUD
Jour 9	JOURNEE LIBRE A UBUD
Jour 10	UBUD / DENPASAR



# Itinéraire





# 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



NAMASTE



# Votre professeur

---

Amanda a commencé par se former à la méthode de Yoga Jivamukti, puis à la sonothérapie par les bols Tibétains et de Cristal.

Elle enseigne actuellement avec bonheur à Paris, plusieurs cours aux formats différents : pratique des Asanas (postures) sous forme de flow, méditation guidée au son des bols, et Yoga restauratif. Ces pratiques ont pour elle des vertus thérapeutiques qui soignent le corps et l'esprit, et le Yoga est véritablement un outil de la connaissance et de la compréhension de soi.

Yoga ~ (Yuj en sanskrit) signifie l'Union

Elle souhaite transmettre la sagesse du Yoga Indien, pour que les élèves puissent mener une existence en pleine conscience, plus connectée et plus heureuse.

Militante pour la paix, elle est convaincue que ces clés du développement personnel et spirituel du Yoga nous permettent de vivre une vie plus en harmonie avec tout ce qui nous entoure.

Elle a entamé il y a de nombreuses années, un chemin de guérison profonde, qui lui a permis de se transformer et de se révéler à elle-même. Convaincue que pour partager l'harmonie et la paix avec le monde nous devons commencer par notre travail intérieur, par nous-même, elle souhaite également partager ses enseignements et aider la communauté à grandir et évoluer tous ensemble, car le monde n'est vraiment un paradis, que si nous y sommes tous dedans.

Amanda se forme actuellement à la guérison par les soins énergétiques et les massages, et souhaite être au service et à l'écoute de tous, de la meilleure façon qu'il soit et dans la douceur, adapté à chacun.



NAMASTE



---

En connexion avec ses convictions liées à sa pratique d'Ahimsa - non-violence, elle est passionnée par la cuisine végétarienne et végétalienne et adore partager et faire découvrir cette cuisine, savoureuse et saine qui crée un bien être intérieur profond et un sentiment de paix.

Passionnée de voyages, elle a parcouru l'Inde et l'Asie du sud-est, l'Amérique latine à la rencontre de professeurs et maîtres spirituels, mais également de guérisseurs qui l'ont guidée vers la compréhension d'elle-même.

Amoureuse de la nature, elle aime plus que tout pratiquer et enseigner le yoga dans des endroits où l'on peut admirer la beauté de la Terre, et se rappeler notre connexion si précieuse à ce qui nous entoure, les forêts, rivières, les arbres, les animaux, car tous ensemble nous formons un équilibre parfait, une unité.



NAMASTE

# Yoga Jivamukti

---

Le Yoga Jivamukti est une méthode de Yoga créée dans les années 80 par David Life et Sharon Gannon à New York, sous l'influence de leurs guides spirituels indiens dont Sri K Pattabhi Jois, fondateur de la méthode Ashtanga, cette méthode de Yoga intègre la dimension spirituelle du Yoga et de la connaissance de soi, cette méthode est un chemin vers l'éveil à travers la compassion pour tous les êtres.

Les piliers de cette méthode sont :

- Ahimsa** - pratique de la Non-violence, mode de vie éthique
- Shastra** - étude et réflexion des textes fondateurs et sacrés du Yoga
- Nada** : l'écoute profonde, l'harmonisation du corps et de l'esprit par la musique, le son, les mantras
- Bhakti** : pratique de la dévotion et du service pour nous relier à la réalité immuable et éternelle en chacun de nous
- Dhyana** : pratique de la méditation



# Déroulé du voyage

---



NAMASTE



# Jour 1

---

## ARRIVEE A DENPASAR ET TRANSFERT VERS CANGGU

Arrivée à **Denpasar**.

**Bienvenue en Indonésie !**

*Bali, haut-lieu de la religion hindouiste en Indonésie, a su préserver son caractère propre. La religion tient une part importante dans la vie de tous les jours. Les cérémonies religieuses sont nombreuses : offrandes, fêtes aux temples, purifications, crémations, danses...*

Après avoir récupéré vos bagages, rendez-vous à votre hôtel situé à Canggu.

*Dans un **cadre paisible**, vous bénéficierez d'un site à **taille humaine** où règne **calme et sérénité**. L'énergie rencontrée à United Colors est propice à **toutes les disciplines liées au bien-être** ainsi qu'au travail de **développement personnel et spirituel**. United Colors of Bali Yoga est l'endroit idéal pour votre première étape.*

Rendez-vous à l'hôtel.

Installation à l'hôtel (*les chambres sont disponibles à partir de 14h*).

**Tour de présentation du groupe et pratique yoga avec Amanda Portier.**

Dîner et nuit.



NAMASTE



# Jour 2

## CANGGU : MEDITATION ET REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Ce matin, initiation à la méditation de pleine conscience encadrée par Amanda Portier.

*La pratique de la méditation a vu le jour en Inde, il y a environ 4 000 ans. C'est une technique de concentration et d'attention qui favorise le lâcher prise et la paix intérieure. Cette pratique permet d'être focalisé sur l'instant présent, conscient de ses sensations, de ses pensées, de sa respiration. Elle aide (avec une pratique régulière) à apaiser le mental, améliore une plus grande confiance en soi et développe une meilleure santé.*

Petit déjeuner à l'hôtel.

Votre journée débutera avec un **massage des pieds (maximum 5 personnes par séance)**.

*La réflexologie plantaire est née en Chine il y a 5 000 ans. C'est un massage traditionnel sous forme d'acupression, qui permet de dénouer les tensions du corps et soulager certains troubles émotionnels. Méthode de soin globale, douce et naturelle qui vise à rétablir l'équilibre de notre organisme.*

Le déjeuner se fera sur la plage de Canggu (cuisine locale) avec baignade pour le reste de la journée.

Une première journée sous le signe de la découverte et de la détente.

**Méditation de pleine conscience encadrée par Amanda Portier.**

Dîner et nuit à l'hôtel.



NAMASTE

# Jour 3

## CANGGU / TAMAN AYUN / JATILUWIH / MUNDUK



Petit déjeuner à l'hôtel.

Cette excursion vous mènera au cœur de la campagne de Bali, qui présente un paysage altéré et une histoire intéressante.

Votre premier arrêt est à **Pura Taman Ayun**, fondée par le roi de Mengwi au 17<sup>e</sup> siècle. Il dispose de trois niveaux de cours spacieuses contenant des rangées de sanctuaires et des pavillons ascendants et est entouré par un large fossé.

Le voyage se poursuit aux **rizières en terrasse de Jatiluwih**, inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO.

*Les rizières de Jatiluwih à Tabanan font parties d'un ingénieux système d'irrigation connu sous le nom de « subak ». Créé au IX<sup>e</sup> siècle, ce système est une institution coopérative de gestion de l'eau par des canaux et des barrages. Il s'agit d'un concept philosophique du Tri Hita Karana. Les subak se basent sur l'idée d'instituer une relation harmonieuse entre les sphères de l'esprit, du monde humain et de la nature.*

Balade dans les rizières (environ 30/45 minutes).

**Après le déjeuner dans un restaurant local** dans la région de Jatiluwih, votre route se poursuivra vers **Munduk**, une région hors des sentiers battus à Bali, nichée à 1 000 mètres d'altitude, entre rizières et montagnes, encore préservée du tourisme.

A l'hôtel, **yoga encadré par Amanda Portier**.

Dîner et nuit à l'hôtel.



NAMASTE

# Jour 4

## BALADE A MUNDUK ET DEPART VERS PEMUTERAN

Petit déjeuner à l'hôtel.

Journée à la découverte de la région de **Munduk**.

Vous commencerez cette journée par une balade au cœur de la forêt primaire bordant le lac de **Tamblingan**.

*Ce site est non seulement protégé par le gouvernement indonésien, mais également considéré comme sacré pour tous les balinais.*

Durant cette randonnée pédestre, vous croiserez d'immenses arbres centenaires, des fougères géantes, des épices, du gingembre sauvage. Sur le chemin du retour, vous traverserez les eaux sacrées du lac à bord d'une pirogue traditionnelle.

Vous continuerez votre chemin pour faire une halte à **Banjar**, village reconnu pour sa quiétude, et découvrir le **Brahma Arama Vihara**, un monastère bouddhiste situé en haut d'une colline avec une vue imprenable sur la nature luxuriante. Un havre de paix abritant jardins, bassins de lotus et salles de méditation.

*L'occasion pour vous de vous poser, vous ressourcer, méditer à votre rythme, encadré par Amanda Portier.*

Vous continuerez votre route en direction de **Pemuteran**, petit village très représentatif de l'île bénie des dieux, situé au nord-ouest de l'île, encore peu connu des touristes, invitant au repos et à la contemplation et réputé pour ses fonds marins exceptionnels.

*La région abrite plusieurs sites de plongée sous-marine, notamment sur l'île de **Menjangan** (plongeurs certifiés).*

Dîner et nuit à l'hôtel.



NAMASTE

# Jour 5

## PEMUTERAN / MASSAGE TRADITIONNEL BALINAIS / UBUD

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Journée de quiétude et de bien être.**

Vous partirez ce matin à la découverte **du temple de Melanting.**

*Ce « temple des commerçants » où les habitants viennent ici pour demander bonne chance et fortune pour leur activité. Ce site sacré présente une architecture historique riche, datant du 15<sup>e</sup> siècle. Niché entre la forêt tropicale et les vignobles de la région, ce temple est à découvrir pour la quiétude du lieu.*

**Une atmosphère propice à la méditation encadrée par Amanda Portier.**

L'occasion pour vous peut être de participer à une cérémonie hindoue (en fonction des dates de cérémonie et du calendrier balinaise) en compagnie des balinaise hindous.

Vous continuerez votre chemin en direction d'**Ubud**, une région incontournable à Bali. Dans les années 30 c'était un village de peintres, avant de devenir aujourd'hui la capitale culturelle et artistique de l'île. Pour finir en douceur la journée, un massage du corps traditionnel balinaise (60 minutes) vous attend à Bliss Spa (capacité de 17 personnes par séance). *Ce massage traditionnel, de son vrai nom, « Pijat Bali » est une pratique issue de Bali. Il combine différentes techniques dans le but d'harmoniser le corps et l'esprit. Il est à la fois relaxant et véritablement thérapeutique.*

**Pratique yoga encadrée par Amanda Portier.**

Dîner et nuit à l'hôtel.



NAMASTE



# Jour 6



## UBUD : IMMERSION DANS LA VIE BALINAISE / UBUD

Petit déjeuner.

Transfert vers le petit village de Guliang pour une **immersion dans la vie traditionnelle balinaise**. Cette visite guidée permet de découvrir le mode de vie traditionnel des villageois, des agriculteurs et des activités spirituelles.

Inclus :

- Rafrâichissement de bienvenue dans un ensemble de maisons traditionnelles balinaises,
- Activités de Bali House : offrande balinaise et tissage de nattes et de feuilles de coco
- Rencontre avec un guérisseur pour lire vos lignes de la main
- Déjeuner au milieu des rizières
- Activités rizières : enlèvement des mauvaises herbes-plantation-riziculture, cuisine du riz, repiquage du riz

À la cascade, **initiation à la méditation en pleine conscience encadrée par Amanda Portier**.

*La méditation permet de porter notre attention sur le moment présent. Une bulle de douceur dans notre quotidien qui invite à ralentir, se poser, respirer...*

Au retour à l'hôtel, **yoga encadré par Amanda Portier**.  
Dîner et nuit à l'hôtel.



NAMASTE



# Jour 7

## UBUD / PURIFICATION A TIRTA EMPUL / UBUD

Petit déjeuner à l'hôtel.

*Ubud et sa région, est le pôle culturel de l'île, on y trouve de l'artisanat (sculpture sur bois, bijoux...), de la culture (danse Lelong, Barong...), du développement personnel (yoga, méditation...), du bien-être (spa, massages...).*

Pratique yoga encadrée par Amanda Portier.

Temps libre.

Vous irez à la **découverte du temple de Tirta Empul** et sa source sacrée (réputée pour avoir des vertus curatives), haut lieu de pèlerinage des balinais hindous. Ce site se trouve dans une nature verdoyante où la source naît... dans l'eau. Les habitants viennent dans ce temple, pour réaliser des rituels de purification, dans cette eau sacrée. Vous aurez la possibilité, pour les personnes qui le souhaitent, de participer à une **cérémonie de purification**.

Vous rejoindrez ensuite le centre d'Ubud pour découvrir de belles boutiques d'artisanat local, faire du shopping, trouver de beaux objets et souvenirs de Bali.

Dîner et nuit à l'hôtel.



NAMASTE



# Jour 8

UBUD / COURS DE CUISINE / TEGENUNGAN / UBUD

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Journée éveil des sens :**

La journée débutera par la **visite d'un marché traditionnel**, en compagnie d'un chef cuisinier balinais. Un marché aux senteurs enivrantes qui titilleront nos papilles.

*Vous découvrirez les différents aliments qui composent la cuisine balinaise : épices, légumes, huile de coco... afin de concocter ensuite des plats traditionnels balinais (aliments issus de l'agriculture locale) à base de riz, de tofu et de légumes, comme le gado gado (plat végétarien).*

Au cœur de la nature ou dans sa maison traditionnelle, le chef cuisinier vous livrera ses secrets culinaires durant le **cours de cuisine**.

**Déjeuner avec vos plats préparés.**

Quoi de mieux ensuite qu'une bonne baignade pour se rafraîchir ?

Vous ferez une balade jusqu'à **une magnifique cascade**.

A Bali, les cascades sont majestueuses, vertigineuses et donc se méritent. Prévoir de monter ou descendre plusieurs marches, à votre rythme, ou d'emprunter des petits chemins parfois « sportifs » avant d'arriver à la cascade et de s'y baigner. Cette cascade est appelée **Tegenungan** et se trouve au milieu d'une vallée verdoyante. Appréciez la vue du haut des falaises, puis baignez-vous en bas, où vous pouvez découvrir la chute « secrète » et la grotte avec le ruisseau sacré.

**Pratique yoga encadrée par Amanda Portier.**

Dîner et nuit à l'hôtel.



NAMASTE



# Jour 9

## JOURNEE LIBRE A UBUD

Dans la matinée, **session yoga encadré par Amanda Portier**.  
Brunch à l'hôtel.

### **Après-midi libre à Ubud :**

Durant cet après-midi, possibilité de méditer à son rythme, pratiquer le yoga dans l'une des nombreuses écoles de yoga de la région, déguster des plats traditionnels, se balader à son rythme dans les rizières environnantes...

C'est aussi le moment de se poser, se faire masser dans l'un des nombreux spas d'Ubud, et (re) découvrir le très réputé massage balinaise « Pijat Bali ». Ou bien encore de se détendre au bord de la piscine.

La thématique de cette journée : **être à l'écoute de ses envies**, ses sensations, son intuition et vivre d'avantage le moment présent.

Dîner d'adieu (hors boissons).

Nuit à l'hôtel.



NAMASTE

# Jour 10

UBUD / DENPASAR

Le voyage se termine avec une dernière pratique de yoga encadrée par Amanda Portier.

*De merveilleux souvenirs à partager avec vos proches.  
Rencontres avec les habitants, partage de leur savoir-faire, moments précieux de bien-être et de zenitude, immersion dans la culture balinaise, découverte des temples sacrés, de la nature verdoyante balinaise, des cérémonies traditionnelles... au rythme de la philosophie de vie balinaise, entre simplicité et joie de vivre.*

Petit déjeuner à l'hôtel.

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

Les chambres sont à libérer à 12h.

Namaste by Parfums du Monde 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 programme

---



NAMASTE

## UNITED COLORS OF BALI YOGA A CANGGU

---

L'énergie rencontrée au United Colors Of Bali est propice à toutes les disciplines liées au bien-être ainsi qu'au travail de développement personnel et spirituel.

Situé à Canggu, il est l'endroit rêvé pour se ressourcer.

Cet hôtel à taille humaine bénéficie d'une situation exceptionnelle, au cœur des rizières et à seulement 10 minutes des plages, dans un cadre paisible où règnent calme et sérénité avec une vue imprenable sur le fameux coucher de soleil de l'île.

La gentillesse et le sourire du personnel vous imprègnent directement de la douceur de vivre balinaise.



<https://united-colors-of-bali-yoga.com/fr/>

## PURI LUMBUNG A MUNDUK

---

Puri Lumbung que l'on peut traduire par « palais de la rizière » est un eco-resort, situé au cœur de la nature entre montagnes et rizières. Il véhicule la culture traditionnelle balinaise (cours de cuisine, yoga, médecine traditionnelle avec les plantes...) et s'engage au niveau écologique et contribue au développement local (formation des jeunes adultes de la région à l'hôtellerie et à la restauration).

Il dispose d'un restaurant, d'un spa et d'un espace yoga / méditation. Les chambres sont authentiques et confortables avec vue sur la nature, et disposent d'une salle de bain privative et d'un balcon.



[purilumbung.com](http://purilumbung.com)



NAMASTE

## ADI ASSRI RESORT A PEMUTERAN

---

Situé en bord de mer, l'hôtel permet d'accéder aux spots de plongée de la région. L'hôtel dispose d'une piscine extérieure, d'un restaurant, d'un bar, d'un spa et d'un espace de méditation / yoga.

Un bureau d'excursions se trouve dans l'enceinte de l'hôtel et propose différentes activités : trek, visites, snorkeling... Les chambres sont charmantes, pourvues d'un balcon privé avec vue sur l'océan ou les jardins extérieurs.



[adiassribeachresorts.com](http://adiassribeachresorts.com)

## SAKTI GARDEN RESORT A UBUD

---

Situé au milieu d'un paysage tropical, Sakti Garden Resorts & Spa capture l'ambiance d'un village balinais. Situé à seulement 5 minutes du centre d'Ubud, cette retraite présente des chambres pour les voyageurs en quête de détente et d'expériences culturelles locales. Toutes les chambres et suites ont été conçues avec des équipements haut de gamme et un décor typiquement balinais.



<https://saktigarden.com/>



NAMASTE

# Tarifs

---

Rendez-vous sur place	Prix en chambre double partagée	Prix en chambre seule
Lundi 10 avril 2023	1 349 €	1 699 €

Ce prix est en € par personne

Il a été calculé sur la base de 1 € = 1 USD (révisable à la facturation finale en cas de fluctuation)

Si le nombre de participant venait à être inférieur à 15 personnes un supplément de 215 euros pourrait s'appliquer



## NOTRE PRIX COMPREND

---

- ✓ L'hébergement dans les hôtels mentionnés ou similaires en chambre double ou seule selon votre choix
- ✓ La pension complète suivant le programme, du diner du jour 1 au petit déjeuner du jour 10
- ✓ Le transport selon le programme : véhicule avec chauffeur
- ✓ L'encadrement par la professeur de yoga Amanda Portier pendant toute la durée du voyage
- ✓ L'encadrement par un guide francophone sauf les jours 2 et 6
- ✓ 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 USD de chaque bouteille sera donné à un projet local d'eau ou d'éradication du plastique)
- ✓ L'assistance de notre correspondant francophone sur place

## NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

---

- ✗ Les vols internationaux Paris / Denpasar / Paris sur vols réguliers
- ✗ Les transferts le jour de l'arrivée et du départ, prix sur demande
- ✗ Les extra, les boissons, les dépenses personnelles
- ✗ Les pourboires usuels
- ✗ L'assurance multirisques : annulation, bagages, rapatriement garantie épidémie : 80 euros / personne





**NAMASTE**  
VOYAGER POUR SE RECONNECTER