

YOGA À BALI

« L'Île des Dieux »

Dates : du samedi 10 au samedi 24 octobre 2026



Découverte de la culture et de la spiritualité balinaise avec séances quotidiens de Yoga, méditation et conscience corporelle.

La spiritualité à Bali - hindoue et animiste - est palpable, vibrante, et en évidence partout : des offrandes de fleurs, nourriture et encens se trouvent devant chaque porte : en hauteur pour les dieux, par terre pour pacifier les démons. Des milliers de temples sillonnent, entourent et protègent l'île, et le volcan, Gunung Agung préside au centre spirituel de cette terre sacrée, où chaque village, chaque maison, s'oriente vers ce "foyer des dieux".

Les pratiques de yoga, conscience corporelle et de méditation seront au cœur du voyage.

POINTS FORTS DU VOYAGE

- ✓ Approfondissement de la pratique du yoga et de la méditation ; connaissance de Soi
- ✓ Découverte des diversités culturelles, linguistiques et religieuses de l'île de Bali
- ✓ Visites des lieux sacrés, et des rites et des croyances de la spiritualité balinaise
- ✓ Échanges avec acteurs locaux : ONGs, associations, artistes et artisans

ITINÉRAIRE - 15 jours/14 nuits

JOUR 1	VOL INTERNATIONAL Départ de Paris CDG sur vol régulier.
JOUR 2	DENPASAR - MANA EARTHLY PARADISE Arrivée à L'aéroport de Denpasar vers midi (selon vols) et transfert de l'aéroport à notre "éco-lodge" au milieu des rizières et bambous (1 heure de route). Déjeuner et temps de repos. Découverte du lieu et des projets d'éco-responsabilité suivis par l'hôtel. Séance de yoga pour aider à se remettre du décalage horaire.
JOUR 3	MANA EARTHLY PARADISE Séance de Yoga le matin. Séance de Bain Sonor : bienvenue à Bali... Premières découvertes de la spiritualité balinaise et leur connexion avec les éléments. Opportunité de découvrir le massage balinais. Séance de Méditation le soir
JOUR 4	MANA EARTHLY PARADISE Séance de Yoga le matin. Visite et cérémonie à Pura Tirta Empul, Temple de l'Eau. Séance de Méditation.
JOUR 5	PEMUTERAN Séance de Yoga le matin. Matinée libre. Départ en voiture (4h de route) pour un village de pêcheurs niché sur la côte nord-ouest de l'île, hors des sentiers touristiques. Découverte de la plage de sable noir et notre nouveau lieu de vie, au bord de la Mer de Bali. Séance de Méditation le soir
JOUR 6	PEMUTERAN Séance de Yoga le matin. Marche méditative au bord de mer. Visite au projet "Biorock" qui redonne vie aux récifs de coraux grâce à une technologie innovante. Le projet préserve tortues et coraux, et chaque visiteur soutient la conservation de 19 000 hectares de nature protégée. Possibilité de faire du snorkelling et de voir des sculptures (et Shiva !) sous l'eau... Séance de Méditation le soir
JOUR 7	PEMUTERAN Séance de Yoga le matin. Sortie en bateau pour faire du snorkelling sur les récifs de coraux. Après-midi libre : possibilité de faire de la plongée et/ou visiter le parc marin de l'île de Menjangan. Séance de Méditation le soir
JOUR 8	TAJEKULA

	<p>Séance de Yoga le matin. Départ en voiture pour une retraite de yoga dans les (petites) montagnes du nord-est de Bali. Découverte de la fondation “Gaia-Oasis”, notre lieu d’accueil, qui œuvre pour préserver et faire épanouir les villages et les communautés de cette partie de l’île encore peu visité et authentique. Séance de Méditation le soir.</p>
JOUR 9	<p>TAJEKULA Descente au bord de mer, dans le centre jumeau de Gaia-Oasis (un centre à la montagne et un centre au bord de mer. Une navette régulière relie les deux). Sortie en bateau au lever du soleil pour voir (si possible) des dauphins. Possibilité de faire du snorkelling sur place. Retour à la montagne et séance de Yoga. Marche dans le forêt ou temps libre. Séance de Méditation le soir.</p>
JOUR 10	<p>TAJEKULA Séance de Yoga le matin. Cérémonie de purification - tradition balinaise - au temple. Temps libre à la montagne ou au bord de la mer, au choix. Séance de Méditation le soir.</p>
JOUR 11	<p>TAJEKULA Séance de Yoga le matin. ou : Possibilité de faire un trek en haut du volcan Batur (2hr de montée), lieu sacré pour les balinais : (départ au petit matin pour une arrivée au sommet au lever du soleil). Temps libre à la montagne ou au bord de la mer, au choix. Séance de Méditation le soir.</p>
JOUR 12	<p>AMED - WATER PALACE - UBUD Séance de Yoga le matin. Départ en voiture pour Ubud, centre culturel de Bali, et au centre de l’île. Notre route nous fera passer par les plages d’Amed et une sortie en bateau pour faire du snorkelling - en espérant peut-être rencontrer une tortue... Puis Tirta Gangga, le Palais d’Eau, avec son parc aquatique et étangs naturelles. Arrivée à Ubud le soir. Repas et repos. Séance de Méditation.</p>
JOUR 13	<p>UBUD Séance de Yoga le matin. Découverte de la petite ville d’Ubud. Marche méditatif le long du Campuhan Ridge, sentier pavé de randonnée (facile) sur une crête au-dessus des rizières, avec vue imprenable sur les gorges et vallées en contrebas. Possibilité d’arrêter sur le chemin pour un massage balinaise - et un bain de fleurs...- à Karsa Spa, sanctuaire de calme et de sérénité, réputé pour la qualité exceptionnelle de ses soins. Séance de Méditation. Découverte du <i>Kecak</i>, Dance du Feu, le soir.</p>

JOUR 14	UBUD Séance de Yoga le matin. Visite du célèbre et magnifique temple de Pura Tanah Lot, à 1hr d'Ubud : un des temples de la mer les plus importants et les plus vénérés de Bali. Après-midi libre pour découvrir les artisans et artistes d'Ubud. Séance de Méditation le soir.
JOUR 15	UBUD - DENPASAR - VOL INTERNATIONAL Séance de Yoga le matin et compte-rendu du séjour ensemble. Matinée libre. Transfert à l'aéroport à midi et départ pour la France dans l'après-midi. Arrivée à Paris le lendemain matin.



Se référer au site Internet diplomatie.gouv

CONTACT / RESPONSABLE DE VOYAGE

Gillian Hetherington gillian.h.yoga@icloud.com

06 73 21 91 23

Centre d'Echanges et de Voyages Internationaux pour une Ethique de la Découverte
Association loi 1901 - IM069110039