

Del **22** al **30**
de **JULIO**



YOGA EN BALI



Descubre la isla de los dioses y emprende un viaje hacia tu interior.

Este es un viaje de descubrimiento en todos los sentidos. Conocer un lugar, abrir la mente a otras culturas y disfrutar de la naturaleza, combinado con la practica diaria de **Yoga y Meditación**, que tonificara nuestro cuerpo, mente y espíritu en un lugar de gran belleza natural, con ritmos, colores y sabores distintos por explorar.

Bali, la única isla hinduista del archipiélago indonés, en ella descubrirás una cultura única, tradiciones, arte y espiritualidad, rodeado de verde naturaleza. **Arrozales**, ríos y selvas, pequeños pueblos y **mercados** abarrotados, **playas** y olas, gente simpática y acogedora, templos milenarios, atardeceres espectaculares, **comida deliciosa**...y mucho más por descubrir en la isla de los dioses.

Durante nuestra estancia, nos alojaremos cerca del pueblo de **Ubud**, centro cultural y artístico de la isla. Un lugar ideal para la conexión con uno mismo a través del Yoga y la Meditación, diseñadas para conseguir la fortaleza y la gracia que tu cuerpo y alma necesitan para sentirte más seguro en tu cuerpo, resistente en tu mente y elegante en tus actos.

Realizaremos varias excursiones para visitar los **templos** y lugares de peregrinación más importantes de la isla, descubriremos la sabrosa cocina balinesa, nos relajaremos con **masajes** tradicionales, caminaremos por terrazas de arroz, disfrutaremos de **espectáculos** que nos hablan de sus creencias y mitología, descenderemos en **bicicleta** entre pequeños pueblos,... Unos días de ensueño para descubrir el mundo y viajar a tu interior.

Itinerario

9 días / 8

noches

Día 1. LLEGADA A BALI - Ubud.

Llegada a al aeropuerto de Denpasar (Bali), encuentro con el guía y traslado al alojamiento en la zona de Ubud, centro cultural y artístico de la isla.
Noche en hotel de Ubud.



Día 2. Excursión medio día templos y arrozales - Ubud.

Practica de Yoga y/o meditación.

Hoy comenzaremos a explorar la isla y a descubrir su cultura.

Realizaremos una excursión de medio día donde visitaremos el templo del agua sagrada Tirta Empul, donde puedes darte un baño purificador, así como Goa Gajah, la cueva del elefante, un antiguo templo compartido entre budistas e hinduistas. También disfrutaremos de una caminata entre terrazas de arroz y degustaremos la primera comida balinesa con unas preciosas vistas. Tarde libre.

Noche en hotel de Ubud. Media pensión.

Día 3. Excursión en bicicleta - Ubud.

Practica de Yoga y/o meditación.

Después de desayunar, un coche nos subirá hasta la base del volcán Batur. Desde ahí realizaremos un placido descenso en bicicleta entre pequeños pueblos y arrozales.

Esa misma tarde podremos disfrutar de un relajante masaje balines.

Noche en hotel de Ubud. Media pensión.

Día 4. Excursión Este de Bali - Ubud.

Practica de Yoga y/o meditación.

Después de un buen desayuno saldremos dirección el nordeste de Bali hasta la zona de Besakih donde se encuentra a pies del Agung, el volcán más alto de Bali, el templo madre de Pura Besakih. Un complejo de templos que constituye el templo más grande e importante de la isla. Pasaremos el día por la zona, entre bosques de bambú y la vida rural del lugar.

Noche en hotel de Ubud. Media pensión.

Día 5. Curso de cocina balinesa - Ubud.

Hoy visitaremos un mercado local y aprenderemos a elaborar algunos de los platos más típicos de la especiada cocina balinesa, para luego degustar nuestras propias creaciones.

Practica de Yoga y/o meditación.

Espectáculo nocturno.

Noche en hotel de Ubud. Media pensión.

Día 6. Excursión al Oeste de Bali - Ubud.

Practica de Yoga y/o meditación.

Hoy haremos una excursión atravesando la isla entre arrozales y selvas tropicales. Visitaremos el templo dedicado al agua, Pura Ulun en el lago Bratan y seguiremos hacia la zona de Munduk, más montañosa y fresca, con cascadas donde darnos un refrescante baño.

Noche Noche en hotel de Ubud. Media pensión.

Día 7. Excursión a las playas de Bali y atardecer en el templo de Tanalhot - Ubud.

Practica de Yoga y/o meditación.

Hoy nos acercaremos hasta la costa para disfrutar de un día en la playa de Bali, playas oceánicas y muchas veces llenas de surfistas. Al atardecer llegaremos a Pura Tanalhot, el templo del mar donde ver el atardecer es un espectáculo.

Noche en hotel de Ubud. Desayuno incluido.

Día 8. Día libre - Ubud.

Practica de Yoga y/o meditación.

Último día en Ubud para pasear por sus mercados, acabar de visitar el pueblo, sus galerías de arte y templos, el bosque de los monos o simplemente despedirse de este lugar precioso con un zumo de frutas en alguna terraza con vistas a arrozales.

Practica de Yoga y/o meditación.

Noche en hotel de Ubud. Media pensión.

Día 9. FIN DEL VIAJE.

Practica de Yoga y/o meditación.

Traslado al aeropuerto o puerto de salida.

Desayuno incluido.



PRECIO DEL VIAJE

Los viajes en grupo permiten repartir los gastos de transporte y equipo humano, así que adaptamos nuestros precios según los viajeros que seamos:

- Grupo de 8 a 10 personas - 1.200 € por persona.
- Grupo de 11 a 13 personas - 1.100 € por persona.
- Grupo de 14 a 16 personas - 1.050 € por persona.

Precio por persona en habitación doble.

Suplemento habitación individual: 550 €.

INCLUYE:

- Guía acompañante española.
- Profesora de Yoga y Meditación española.
- Excursiones y actividades según indica itinerario.
- 8 Noches de alojamiento según indica itinerario.
- Régimen de alimentación según indica itinerario.
- Traslados en vehículo privado según itinerario.
- Entradas para los templos y otras actividades.
- Masaje tradicional balines de una hora.
- Espectáculo cultural en Ubud.

NO INCLUYE:

- Vuelos internacionales hasta Bali.
- Actividades opcionales o cualquier otro servicio no especificado en el itinerario.
- Bebidas alcohólicas en las comidas incluidas y otras consumiciones no especificadas.
- Propinas y otros gastos personales.
- Seguro de viaje.



RESERVA Y PAGO

Debido a la temporada alta en destino, es necesario hacer la reserva de los servicios con antelación.

Para efectuar la reserva de plaza se necesita del contrato de viajes firmado, y de una paga y señal o deposito de 300 €.

El pago del resto del viaje se deberá abonar como máximo 30 días antes de la salida.

Los pagos se podrán hacer en efectivo en HIMALAYAN PARADISE: c/Torrent de l'olla n°186, Barcelona; o en la CC de VALUA TRAVEL en concepto de: VIAJE BALI YOGA JULIO y NOMBRE COMPLETO VIAJERO.

IBAN / ES92 0081 0036 4200 0202 8813 / BIC: BSAB ESBB

Es imprescindible enviar una foto o scanner del recibo de la transferencia y contrato firmado a heartmadetravels@gmail.com.

En el caso de que llegada la fecha limite de 30 días antes de la salida, no dispongamos de mínimo 8 viajeros, muy lamentablemente el viaje organizado y el retiro de yoga no se realizará, devolviendo la paga y señal a todos aquellos que hayan reservado.



YOGA & MEDITACIÓN EN LA ISLA DE BALI

Con más de 18.000 islas y 5.000 km de extensión, **INDONESIA** es un país de gran diversidad natural y cultural. Un lugar para explorar por tierra y por mar, y así descubrir cientos de identidades culturales diferentes y una naturaleza de belleza extravagante.

Ofrecemos un viaje - retiro con un **grupo reducido** de máximo 16 personas. Contaremos con un **guía acompañante** español, amante y gran conocedor del país y con una **profesora de yoga** y meditación presente en todo el viaje para poder trabajar a nivel global la experiencia del viaje exterior con el viaje interior.

Nuestro itinerario pretende mostrar al viajero la belleza natural y cultural de la **isla de BALI**, así como ofrecer una experiencia vital de autoconocimiento de nuestro cuerpo y ser a través de la practica del yoga y la meditación. Optamos por un turismo cercano, que conecte con el entorno, responsable, que abarca desde, adaptarse a la cultura anfitriona, consumir responsablemente, potenciar la convivencia, respetar y cuidar la flora y fauna. Ofrecemos un viaje con excursiones y actividades organizadas pero también tendremos ratitos para perderse uno solo, leer , disfrutar de atardeceres y amaneceres... durante el viaje contaremos con transportes privados para aprovechar al máximo el tiempo, y nos alojaremos en un hotel con encanto, donde descansar y disfrutar de espacios relajantes y una sabrosa comida.

EL VIAJE Y LA PRACTICA DE YOGA Y MEDITACIÓN

Pocas veces estamos tan en el aquí y ahora como cuando estamos viajando, es por eso que la combinación entre el descubrir del viajar con la evocación de la conciencia que se persigue con el Yoga, hace que este viaje/retiro sea toda una experiencia de exploración en todos los sentidos. Cada día se realizará como mínimo una practica de Yoga o/y Meditación en entornos relajados y privilegiados. Unos días para desconectar y cuidarte, aprender y admirar, ser y estar.



TODO LO QUE HAY QUE SABER ANTES DE PARTIR:

VUELOS

Los vuelos internacionales no están incluidos en el precio. Nosotros os podemos ayudar a buscar vuelos o derivaros a agencias de viajes para emitir billetes. Hay varias compañías que vuelan al Aeropuerto Internacional Ngurah Rai de Denpasar Bali.

DOCUMENTACIÓN DEL VIAJE - VISADO

Para entrar a Indonesia es necesario disponer del pasaporte en regla con un mínimo de 6 meses de validez. El visado se tramita en el mismo aeropuerto y es gratis para 30 días, en la mayoría de aeropuertos del país, incluido DPS BALI.

VACUNAS

Consultar con los servicios de Sanidad Exterior en su país de residencia.

Unidad de Medicina Tropical y Salud Internacional Drassanes.

Avda. Drassanes, 17- 21 (Bajos). Teléfono: 93 - 327.05.50

Barcelona Clinic - C/Rosellón, no 163. Teléfono: 93 - 227.54.86

SEGURO DE VIAJE

Es recomendable la contratación de un seguro de viaje. Nosotros os podemos derivar a la agencia de viajes para emitir el seguro.

CLIMA

Indonesia goza de un clima tropical. Hace calor durante todo el año y las lluvias son frecuentes.

EQUIPAJE

Recomendamos llevar el mínimo equipaje necesario e imprescindible, y que podáis cargar cuando sea necesario hacerlo. Recomendamos llevar ropa de verano cómoda y ligera. Chubasquero y alguna prenda de abrigo. Zapatillas y chanclas. Linterna. Gafas, gorra y crema solar. Toalla. Botiquín básico. Repelente anti-mosquitos. Bikini o bañador.

EQUIPO HUMANO

Durante toda la estancia en Bali, contareis con un guía acompañante español especializado en el país y una profesora de Yoga y Meditación. Así como el personal necesario para las actividades programadas.

PRESUPUESTO DEL VIAJE

Los euros son moneda de cambio aceptada en Indonesia. El tipo de cambio a abril del 2018 es 1 € = 16.000 rupias indonesias. Existen muchas casas de cambio así como cajeros en Bali.

El presupuesto del viaje son solamente unos 200€, ya que muchas comidas están incluidas. El precio de la comida oscila entre 3 y 15 € dependiendo el lugar. El precio de la cerveza son unos 3€.

Las propinas son siempre voluntarias. No obstante, en toda Asia es una muestra de agradecimiento muy valorada y extendida.

ALOJAMIENTO

Durante la estancia nos alojaremos cerca del pueblo de Ubud, fuera pero cerca del meollo.

Los precios indicados corresponden al alojamiento en habitación doble. Existe la posibilidad de disponer de habitación individual mediante el pago de un suplemento de 450 euros.

Alojamientos previstos:

Zona Ubud: B. Saya o Manyi Village Ubud o similar.

Por motivos de disponibilidad el hotel en el viaje podrá ser cambiado por otro de categoría similar. Si no hubiera ningún hotel disponible de la misma categoría, nos reservamos el derecho de aplicar recargos si se reserva un hotel de categoría superior, o bien aplicar una deducción en caso de que la categoría del hotel sea inferior. Todas las tarifas de los hoteles están sujetas a la acreditación de las autoridades locales .

ALIMENTACION

El régimen de alimentación esta especificado en el itinerario, cada día esta el desayuno incluido y muchos media pensión (comida o cena incluida).

La gastronomía de Indonesia tiene el arroz como base. El plato nacional es el Nasi o Mie Goreng, arroz o fideos fritos. Guisan sabrosos curris picantes y cuentan con gran variedad de frutas tropicales.

INFRAESTRUCTURAS

El estado de las carreteras y caminos en muchas ocasiones es precario para el volumen de trafico que hay, pudiendo haber dificultades y expuestos a sufrir contratiempos, como retrasos, atascos...

OTRAS CONSIDERACIONES DE VIAJES EN GRUPO

El viajero debe conocer la naturaleza de este viaje, que además se realiza en un país extranjero con infraestructuras, organización y culturas diferentes a las de su país de origen. Hay que tener en cuenta que las infraestructuras son limitadas y podemos sufrir contratiempos, así que el itinerario puede sufrir variaciones en tiempos, tipos de transporte, alojamientos o actividades. En el caso estas variaciones siempre serán decididas por el guía/responsable del grupo. Es un viaje en grupo y la buena convivencia, las actitudes positivas, y tolerancia entre los viajeros, son muy importantes para la buena marcha y éxito del viaje.

¡ Bienvenid@ a bordo !



