

Stéphanie Kitembo



Professeure certifiée de **Hatha Yoga**, par le maître Nicole Bordeleau, Stéphanie Kitembo a fondé **That's Yoga**, qui offre du **yoga en entreprise et du yoga thérapeutique**. Elle enseigne donc le Yoga dans diverses entreprises tel que le **Conseil des Arts de Montréal, les agences Bleu Blanc Rouge, Nurun, Publicis Canada, Spectra et le Ministère des Affaires territoriales**. Aussi, passionnée par les bienfaits du **Yoga thérapeutique**, diverses organismes de rétablissement et d'insertion sociale font appel à elle. **L'Institut cardiologique de Montréal** lui a ouvert ses portes il y a deux ans, proclamant les bienfaits

d'une pratique tel que le **yoga dans son centre sportif de prévention et de convalescence**. « D'après-moi, le Yoga appartient à tout le monde, à tous les corps, à toutes les cultures, à tous les âges ! J'aime enseigner dans des contextes très différents les uns des autres. » Son autre passion ? **Le voyage**. Stéphanie vous propose de partir avec elle à la rencontre de la magie de Bali. « **Yoga et voyage, quel duo incroyable ! Du ressenti, des rencontres humaines, un cheminement personnel, du dépaysement et des souvenirs hors du commun !** »

CE FORFAIT COMPREND

- Les transports terrestres pendant le circuit
- Les excursions tels que mentionnées au programme avec guide anglophone (jour 4, 6, 8, 13)
- Hébergement en occupation double
- 2 cours de yoga quotidien avec Stéphanie Kitembo
- Les repas en pension complète (sauf 2 repas)

NOUS CONTACTER

T. 514-842-1888

650, Rue Fleury Est / Montréal, Qc
Canada H2c 1N8

CE FORFAIT NE COMPREND PAS

- Vol international (consultez-nous)
- Les taxes d'aéroport
- Assurances voyage personnelles (consultez-nous)
- Eau minérale et toutes boissons alcoolisées ou non
- Dépenses de nature personnelle
- Pourboires guides et chauffeurs
- repas non-inclus le dernier soir

TARIF

Tarif régulier : **2650\$/pers.**

(occ double) + vol international

Supplément solo : **750\$/pers.**

Min 10 - Max 20 personnes

www.routesdumonde.com

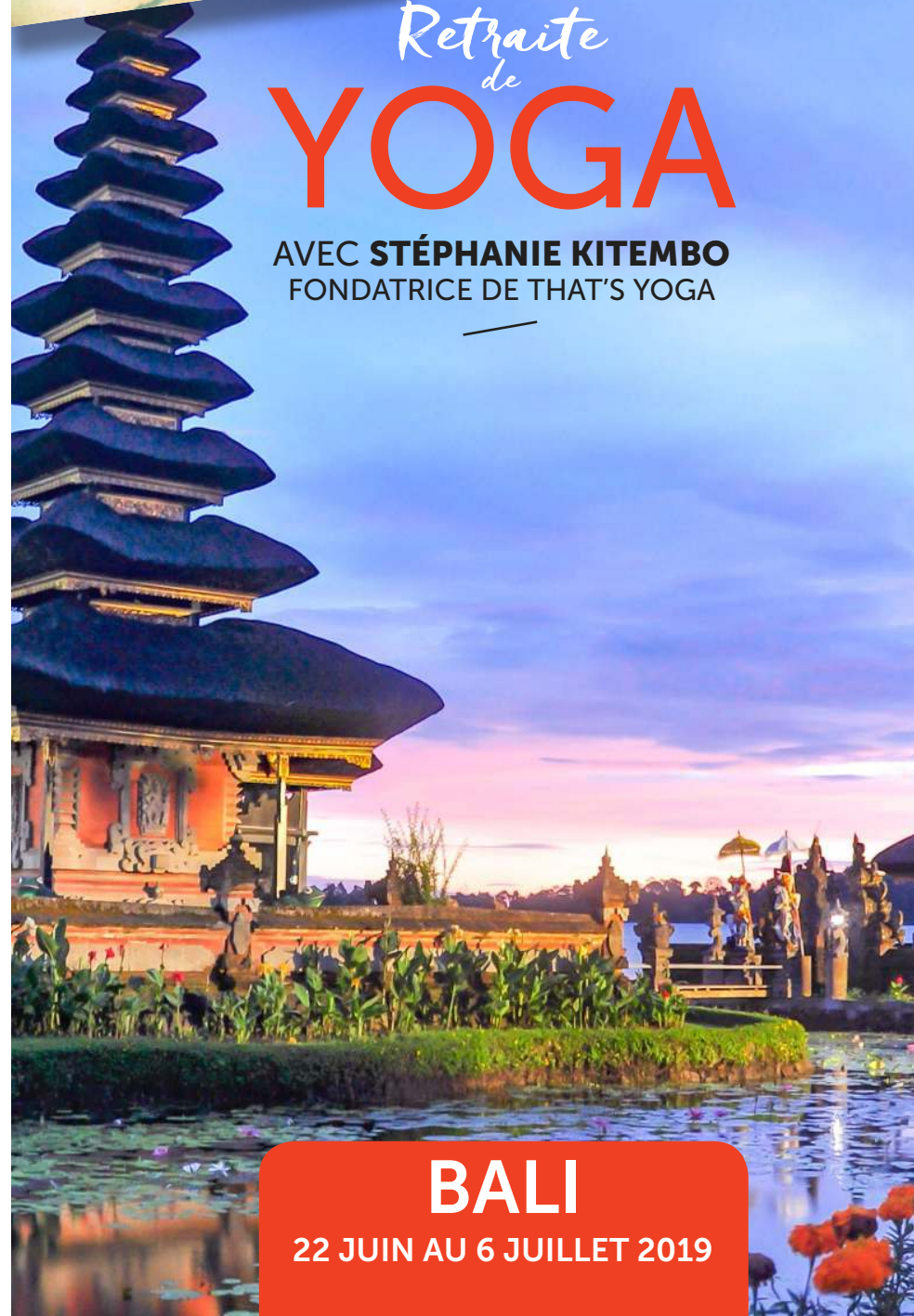
NOTRE DIFFÉRENCE

- Un circuit unique, entièrement créé par les Routes du Monde
- 3 centres de yoga de qualité supérieure
- Des cours de yoga quotidien avec un professeur certifié
- Des petits groupes avec un maximum de 15 personnes
- Baignade aux sources sacrés de Tirta Empul
- Visite de plusieurs temples majestueux : le Pura Gunung Kawi, le Palais de Tirtagangga, le temple mère Besakith, et Uluwatu
- Balades dans des rizières classés au Patrimoine mondial de l'UNESCO

Les routes
du monde

Retraite de YOGA

AVEC **STÉPHANIE KITEMBO**
FONDATRICE DE THAT'S YOGA



BALI

22 JUIN AU 6 JUILLET 2019



Un temps d'arrêt sur l'île bénie des Dieux



J1 / DÉPART DU QUÉBEC

J2 / DENPASAR - TEGALLALANG

Accueil et transfert au premier centre de yoga, dans la superbe région de **Ubud**, le **Om Ham Resort & Retreat**. Ce centre est l'un des rares centres de retraite holistiques uniques à Bali. C'est un endroit parfait pour recharger son énergie dans un environnement naturel impressionnant. Lunch offert à l'arrivée.

J3 / TEGALLALANG

Chaque jour sont proposés 2 cours de yoga. Reste de la journée libre. Profitez de la journée pour vous prélasser au bord de la piscine mais aussi dans l'un des nombreux petits espaces dédiés au repos disséminés sur le site. En sus des cours de yoga, le centre offre de nombreuses activités (en option) : **spa, massage, marche, trekking, équitation...** Profitez également des superbes rizières de **Tegallalang**, d'une beauté à couper le souffle !

J4 / TEGALLALANG

Cours de yoga quotidien. Vous souhaitez vous immerger dans la culture balinaise ? Aujourd'hui, visitez deux hauts lieux voués au culte de l'hindouisme à Bali : **Tirta Empul** et le **Pura Gunung Kawi**. Tirta Empul à Tempak Siring est un lieu de pèlerinage très connu depuis le 5^{ème} siècle pour les vertus de sa source sacrée. Après avoir déposé leurs offrandes, les pèlerins se baignent dans l'eau des bassins qui aurait des pouvoirs de guérison et de survie. Le **Pura Gunung Kawi** est l'un des plus anciens monuments de l'île. Il abrite des monuments funéraires de 7 mètres de haut taillés à même le roc et qui datent de

11^{ème} siècle. Un parfum d'anciennes légendes évoquant les rois oubliés de Bali émane du splendide site du Gunung Kawi. Dès l'arrivée sur les lieux, les rizières environnantes, les escaliers encastrés dans la roche et le profond couloir à ciel ouvert qui les prolonge vous plongeront dans une ambiance au charme indescriptible.

J5 / TEGALLALANG

Cours de yoga quotidien. Reste de la journée libre à **Ubud**. Au programme : **balades à pied ou à vélo dans les rizières** et villages alentours, **sites culturels, marchés, musées, galeries d'art, spectacles de danses, artisanat local...** Vivez le cœur culturel de Bali !

J6 / TEGALLALANG - SIDEMEN

Cours de yoga en matinée. Après le petit-déjeuner transfert à **Sidemen**. Sur le trajet, visitez le site de **Tirta Gangga**. Au milieu d'un magnifique paysage de rizières se dresse ce **palais aquatique**. Site spectaculaire, un lieu de bien-être à l'image de la culture balinaise, construit en 1946 par le dernier Raja de Karangasem, qui s'est inspiré des jardins du château de Versailles après une visite en France. Le décor est constitué d'une source naturelle qui se déverse dans de larges bassins agrémentés de nombreuses statues et fontaines.

Puis installation dans votre centre à Sidemen, au **Nirarta Center**. À seulement 30 min des magnifiques montagnes et des plages, les jardins luxuriants du centre sont nichés dans des rizières en terrasses. Surplombant la rivière **Unda**, le centre est entouré d'un anneau de collines verdoyantes dans l'est préservé de Bali. Les vues et l'atmosphère sont à couper

le souffle. Reste de la journée libre. Au programme ; **cuisine délicieuse, hébergement confortable dans la paix et la beauté de la nature, jardins superbes, rivière avec son «jacuzzi» naturel, rizières, massage, méditation.** Cours de yoga en soirée.

J7 / SIDEMEN

Chaque jour sont proposés 2 cours de yoga. Journée libre.

J8 / SIDEMEN

Cours de yoga quotidien. L'après midi randonnée pour visiter le temple mère de Bali, le **Temple de Besakih**, bâti sur le flanc du Mont Agung (3142 mètres), la montagne la plus haute de l'île. Situé à près de mille mètres d'altitude, Besakih est un **complexe de vingt-trois temples**, dont le plus vénéré d'entre eux est le **Pura Penataran Agung**. Il est dédié aux trois plus grandes divinités hindoues : **Brahma, Vishnu et Shiva**. (Cette visite sera remplacé par la visite du **Kehen temple** selon l'état du Mont Agung).

J9 / SIDEMEN

Cours de yoga quotidien. Journée libre à Sidemen.

J10/ SIDEMEN - CANGGU

Cours de yoga en matinée. Transfert pour Canggu et installation dans le dernier centre de yoga, le **Samadi Bali**. Reste de la journée libre. Le centre offre un environnement luxuriant et inspirant pour la nourriture du corps, de l'esprit et de l'âme en plein cœur de **Canggu**. Les environs sont calmes, pittoresques et confortables, dans un environnement verdoyant et une vue imprenable sur les

rizières. Vous pourrez aisément vous détendre au bord de la **piscine**, ou sur les **plages** toutes proches. Le centre est situé à quelques minutes en voiture des plages **d'Echo et de Batu Bolong**, qui abritent une variété de restaurants locaux et occidentaux et de boutiques élégantes.

J11 / CANGGU

Chaque jour sont proposés 2 cours de yoga. Reste de la journée libre. Profitez des services offerts par le centre : **piscine, (en option) sauna privé, spa, café, location de vélos**. Partez facilement à la découverte du **Temple de Tanah Lot** (en option) construit sur un rocher isolé de la côte accessible à marée basse. Icône de Bali, ce temple a été construit au XVe siècle pour rendre hommage aux esprits gardiens de la mer. C'est l'un des temples « maritimes » les plus vénérés par les Balinais. Un incontournable.

J12 / CANGGU

Chaque jour sont proposés 2 cours de yoga. Reste de la journée libre.

J13 / CANGGU

Cours de yoga quotidien. L'après midi, visite du **Pura Uluwatu**, situé sur la **presqu'île de Bukit**, un des plus célèbres temples de Bali connu pour son emplacement, ses singes et la vue panoramique qui offre de magnifique coucher de soleil ! Dîner d'adieu sur la plage (en option).

J14 / CANGGU – DENPASAR

Après le petit déjeuner, transfert à l'aéroport international de Denpasar pour votre vol de retour.

J15 / RETOUR AU QUÉBEC