



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 (centres de femmes, centre de détention pour hommes et pour femmes, centres pour les personnes atteintes d'un trouble de santé mentale). 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 dépassement et des souvenirs hors du commun ! »

CE FORFAIT COMPREND

- Les transports terrestres pendant le circuit tels que mentionnés dans le programme
- Cours de cuisine Paon Bali Cooking Class
- Spectacle de danse balinaise (jour 5)
- Les excursions tels que mentionnées au programme avec guide francophone ou anglophone (jours 4, 7, 9, 14,15)
- Hébergement en occupation double
- 2 cours de yoga quotidien avec S. Kitembo
- Les repas en pension complète (sauf 5 repas)
- Ticket ferry aller-retour pour Nusa Penida
- Excursion en bateau (jour 11) sur l'île de Nusa Penida
- 2 massages balinais de 1h pour le groupe

NOUS CONTACTER

T. 514-842-1888
650, Rue Fleury Est
Montréal, Qc, H2c 1N8
www.routesdumonde.com

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
- 5 repas non-inclus

La dernière nuitée incluse :
Nuit du Jour 13

TARIF

Tarif régulier : **3500\$/pers.**
(occ double) + vol international
Supplément solo : **865\$/pers.**
Min 8, Max 16 personnes

Détenteur d'un permis du Québec N° 703133

Retraite de yoga

BALI

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

20 JUIN AU 05 JUILLET 2020



Les routes
du monde



J1 ET 2 / DÉPART ET VOL

J3 / DENPASAR - TEGALLALANG (1H30)

Accueil et transfert au premier centre de yoga, dans la superbe région de Ubud. C'est un endroit parfait pour recharger son énergie dans un environnement naturel impressionnant. Lunch offert à l'arrivée.

J4 / TEGALLALANG

Chaque jour sont proposés 2 cours de yoga. En matinée, profitez d'une **heure de massage balinais**, pour arriver en douceur et vous déposer. En après-midi, visite de deux hauts lieux voués au culte de l'hindouisme à Bali : **Tirta Empul et le Pura 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 - GIANYAR - UBUD - TEGALLALANG

Après le petit-déjeuner, tôt le matin transfert au **cascade de Tegenungan** (minibus, 30 min). Puis direction **Ubud** pour le reste de la journée. Ubud est la capitale culturelle et artistique de Bali. Découvrez ses temples et palais, ainsi que sa fameuse forêt des singes. Ubud, où palpiter le cœur artistique de Bali, abrite aussi un nombre insoupçonné de musées et de galeries d'art. Une étape incontournable. En soirée spectacle de danse balinaise à Ubud.

J6 / TEGALLALANG - GIANYAR - TEGALLALANG

Cours de yoga quotidien. Ce matin, profitez d'un cours de cuisine et partage du repas ensemble à Gianyar (minibus, 30 min).

Vous terminerez autour d'un bon repas convivial où vous pourrez déguster des plats variés, sains et 100% balinais ! (de 10h à 14H) Dîner en commun.

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 !

J7 / 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.

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 hôtel à Sidemen. Reste de la journée libre.

L'hôtel est situé dans une vallée proche du village de Sidemen, sur les flancs du **mont Agung**. Cet authentique hôtel de style balinais occupe un emplacement inoubliable et offre une vue imprenable sur les rizières et la vallée de Sidemen, l'un des endroits de Bali qui a une forte aura spirituelle, remplis de temples hindous, la religion majoritaire du peuple balinais, situés dans ces villages.

Au programme ; hébergement confortable dans la paix et la beauté de la nature, jardins superbes, marche dans les rizières ou le long de la rivière, yoga, méditation, jacuzzi, massage traditionnel balinais...

Cours de yoga en soirée.

J8 / SIDEMEN

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

J9 / SIDEMEN

Cours de yoga quotidien.

En avant-midi, départ 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. Après-midi de libre.

Retour au centre pour le cours de yoga.

J10 / SIDEMEN - PADANG BAI - NUSA PENIDA

Cours de yoga en matinée.

Transfert pour Padang Bai puis ferry pour Nusa Penida.

Accueil et installation à l'hôtel, situé dans le quartier le plus important de Nusa Penida, qui, dans l'Antiquité, comptait parmi les lieux sacrés de l'île. Reste de la journée libre.

Au programme : plage, piscine, yoga, détente, spa et massage (en option), surf...

J11/ NUSA PENIDA

Cours de yoga après le petit déjeuner, puis départ pour une excursion en bateau dans les eaux cristallines de Nusa Penida, pour faire du snorkeling et de la plongée et admirer les raies mantas ! Retour à l'hôtel.

Reste de la journée libre

En soirée cours de yoga.

J12 / NUSA PENIDA

Petit déjeuner à l'hôtel et cours de yoga.

Puis transfert à la plage de **Kelingking**.

La plage de Kelingking est un joyau de la nature bien gardé à Nusa Penida.

Pique-nique inclus.

Après-midi de libre.

En soirée cours de yoga.

J13 / NUSA PENIDA - SANUR - CANGGU

Séance de yoga matinale puis transfert vers la ville de **Sanur**, une des plus belles stations balnéaires de Bali. Nous débuterons chaque journée au soleil levant avec une séance de **yoga sur la plage**. Profitez d'une ballade en bord de mer sur **4 km de sentiers balisés** directement sur la plage. Ambiance décontractée, délicieux restaurant à profusion et magnifiques boutiques pour faire le plein de trouvailles et souvenirs locaux.

Journée libre. Séance de yoga sur la plage en fin d'après-midi.

J14 / CANGGU

Chaque jour sont proposés 2 cours de yoga. Reste de la journée libre. Visite au soleil couchant du Temple de Tanah Lot.

C'est l'un des temples « maritimes » les plus vénérés par les Balinais. Un incontournable.

J15 / CANGGU

Cours de yoga quotidien.

Matinée libre. En après-midi, visite du temple de **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 de Jimbaran.

J16 / CANGGU - DENPASAR

En journée, transfert à l'aéroport international de Denpasar pour votre vol de retour.

J17 / RETOUR AU QUÉBEC