



Viajes de Inmersión Cultural



Lumbini Yoga Studio

BALI

Vacaciones de Yoga

del 16 al 25 de julio de 2023



terrakiaviatges.com - lumbiniyogastudio.com
665 49 48 47 / lumbiniyogastudio@gmail.com



Viajes de Inmersión Cultural



Lumbini Yoga Studio

Una idea del itinerario

Día 16 de julio: Llegada a Bali

Día 17 de julio: Ubud, Bali

Día 18 de julio: Ubud, Bali

Día 19 de julio: Visita en Bali

Día 20 de julio: Ubud, Bali

Día 21 de julio: Visita en Bali

Día 22 de julio: Ubud, Bali

Día 23 de julio: Bali

Día 24 de julio: Bali

Día 25 de julio: Último día de viaje en Bali



Viajes de Inmersión Cultural



Lumbini Yoga Studio



terrakiaviatges.com - lumbiniyogastudio.com
665 49 48 47 / lumbiniyogastudio@gmail.com

Porque este viaje...

Abrir tu mente y cuerpo a la práctica de yoga diaria, a la meditación y a conocer una cultura tan rica y bella como la balinesa.

Unos días para ti, de descanso y de conexión con tu interior, con un ritmo de vida más pausado y más en contacto con la naturaleza.

Nos gusta llamarlo vacaciones porque esa es la idea: descansar, nutrirte de experiencias ricas que alimenten tu espíritu, calmen tu mente y aviven tu energía. Una mezcla bien equilibrada entre yoga, meditación, actividades y también tiempo libre donde puedas escucharte y hacer lo que necesites en ese momento.

Cuando practicas a diario yoga y meditación apetece el silencio, tiempo para reflexionar, para charlar tranquilamente y caminar sin un destino u objetivo. Por eso queremos ofrecerte todos los elementos que te permitan disfrutar de estar en Bali y a la vez de que sean unos días de retiro hacia dentro. Unos días de disfrutar, de abrir tus horizontes y a la vez de ir hacia dentro e ir calmando la mente.

Poder tener esta experiencia rodeada de arrozales y de la cultura balinesa lo hace todo más auténtico, agradable y bonito.





Ubud, el corazón de Bali...

Nos alojaremos en Ubud, en el corazón de Bali. Ubud es de aquellas ciudades que vas por un día y decides quedarte unas semanas, meses y hasta puedes decidir quedarte para siempre.

Ciudad llena de cultura y arte, cafés y restaurantes bonitos hacen de ella una ciudad agradable para poder disfrutar de la calma que brinda los alrededores y la "vidilla" que hay en las calles principales.

Cokorda Gede Agung Sukawati fundó en Ubud un linaje de la familia real Sukawati. En los años treinta sus descendientes, animaron a artistas e intelectuales occidentales que visitaran Ubud. Lo cual produjo un intercambio muy potente y facilitó la promoción de la cultura balinesa por todo el mundo.

Es por eso que al día de hoy todavía se puede percibir este ambiente artístico, relajado con toques de yoga por las calles de Ubud.

Sobre la práctica de Yoga

Empezaremos el día con una buena *sadhana* que combinará una práctica de yoga dinámico que nos ayude a activar todo el cuerpo.

Haremos también *Pranayamas*, ejercicios de respiración, que nos ayudarán a integrar todo lo que viviremos durante el viaje. Cantaremos *mantras* que nos ayudarán a entrar mejor en la meditación.

Por la tarde habrá otra práctica de yoga más centrada en bajar un poco más el ritmo que nos permita finalizar el día con calma y una buena sonrisa.

Practicar yoga cada día y en un entorno tranquilo y lejos de tu entorno habitual es un privilegio. Te permite desconectar y conectar con la magia del viaje y del presente.

Además de la práctica de yoga, aprovecharemos nuestros días en Ubud, para ir hablando de los demás aspectos esenciales de la filosofía del yoga.





Visitas Culturales programadas en Bali

La rica y variada cultura balinesa impregna la vida en Bali. Todo adquiere un significado espiritual. Cada día las familias balinesas hacen ofrendas en los pequeños y preciosos templos que tienen todas las casas en Bali. Casi cada día ocurre alguna marcha hacia un templo para realizar alguna ceremonia. Las visitas a los templos es pues una manera de conocer su historia y su presente.

Visitaremos Bedugul para visitar el templo de Ulun Danu Beratan dedicado a Dewi Danu, la diosa de las aguas y la fertilidad, situado cerca del lago Beratan, el segundo lago más grande de Bali.

Contemplaremos los conocidos arrozales escalonados propuestos como Patrimonio de la Humanidad.

Disfrutaremos de la puesta de sol, si las nubes no lo impiden, en el templo de Tanah Lot, situado en lo alto de una roca dentro del mar, quedando rodeado de agua cuando sube la marea.

Visitaremos el templo Madre Besakih, el templo más grande y venerado por los balineses y el baño real conocido como Tirta ganga. Construido por el rajá balines Amlapura, a quien le fascinaba el agua, lo que convierte al Tirta Ganga en una fantasía acuática de los tiempos de los rajás balineses.





Actividades programadas durante el viaje:

Taller de cocina balinesa

La comida es una parte importante de la cultura balinesa y de cualquier país que quieras conocer su cultura. Es una manera diferente de entender sus raíces y su manera de vivir.

Es por eso que disfrutaremos de una mañana de cocina balinesa donde podrás cocinar y saborear los platos que hayas elaborado.

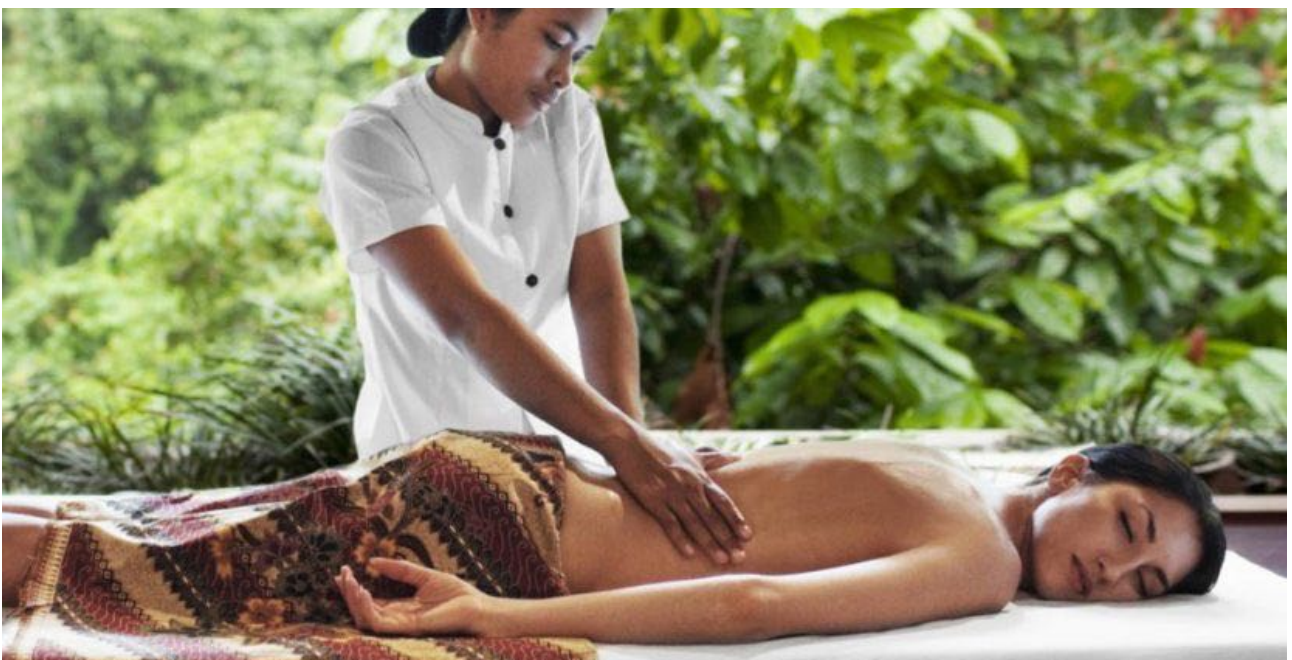
Un taller práctico que podrás poner en práctica también una vez llegues a casa!



Masaje

Los masajes y spas son una parada obligatoria en Ubud. Sanarse, mimarse, rejuvenecer y conectar con tu interior son aspectos que mucha gente busca en Ubud. Y los balineses son unos expertos en esto.

Tendremos esta experiencia, que junto con la practica de yoga, ayudará a relajarte y a conectar con aquello que deseas.



El Alojamiento

Nos alojaremos en un hotel situado en las afueras de Ubud, con vistas al paisaje tropical de la isla de Bali. Nos permitirá tener calma y estar en contacto con la naturaleza nada más despertarnos.

El hotel dispone de una sala de yoga muy bonita con mucho encanto toda de madera y rodeada también de la exuberante vegetación.

El hotel también dispone de una piscina muy agradable y rodeada también de vegetación. Ideal para relajarte, leer o charlar tranquilamente.

Las habitaciones son modernas con toques tradicionales balineses. También tienes la opción de alojarte en una villa privada. Las villas disponen de piscina privada, zona de estar, terraza y bañera. Un pequeño lujo para sentirte aún más de vacaciones con todas las comodidades.







Alojamiento en villa privada:



Algunos testimonios

"Para mí este viaje ha sido un regalo para el cuerpo y para el alma. La conexión con el grupo ha sido fantástica. Un viaje que recomiendo a todo aquel que quiera entender más la realidad y la espiritualidad de la India "

Gemma C. - Participante en el viaje Yoga, Ayurveda, Ashram de Amma, de diciembre 2017

"Doce días llenos de hermosas sensaciones en un viaje corto pero intenso.

Muy bien estructurado y pensado para adentrarse en una cultura totalmente opuesta a la occidental. Con un guía lleno de amor y presente en todo momento..

Me llevo presencia, aceptación, complicidad ... Miradas, muchas miradas, profundas, limpias, de corazón ... Miradas a infinito, a la eternidad ...

Todo se detiene, pensamientos neutros, contrastes de luz, olores intensos y agradables.

Ashram de Amma. Admiración, abrazos, miradas y servicio.

El amor resuena en mi corazón. "

Marcos V. - Participante en el viaje Yoga, Ayurveda, Ashram de Amma de diciembre 2017

"Este viaje a Kerala ha sido verdaderamente maravilloso. Me ha dejado una huella en el corazón y en el alma. Me ha permitido mejorar mi conocimiento del Hatha Yoga. Me ha dado a conocer el Ayurveda y me ha permitido incorporar este conocimiento a mi día a día de forma que ahora tengo más conciencia al elegir cómo me alimento y qué tipos de alimentos son más adecuados para mi naturaleza.

Estoy muy satisfecho de la organización del viaje, tanto en los preparativos, meses antes del inicio como durante todo el viaje. Fue una muy buena idea que el maestro de Hatha Yoga nos acompañara durante todo el viaje. Nos permitió profundizar y hacerle todo tipo de cuestiones sobre la práctica de Hatha. Toda la organización del viaje ha sido, verdaderamente, impecable.

Mis elogios son plenamente merecidos. La calidad de los transportes, la calidad de los alojamientos, la calidad de los servicios y de los profesionales en el centro de Ayurveda.

Qué decir de los lugares que hemos visitado: impresionante el espectáculo del teatro y danza Kathakali, fantástico el recorrido en barca por los backwaters y muy relajantes los días en Varkala, en aquella preciosa cala.

Y el toque espiritual de los días vividos en el ashram de Amma, inolvidable."

Juan Andrés S. - Participante en el viaje Yoga, Ayurveda, Ashram de Amma de diciembre 2017

"Gracias a Todos / as y en especial a Jordi, quien me inspiró desde el principio para ir a la India y que ha sido maravillosamente inolvidable."

Jordi R. - Participante en el viaje Yoga, Ayurveda, Ashram de Amma de diciembre 2017



Viajes de Inmersión Cultural



Itinerario detallado

Día 16 de julio: Llegada a Bali

Llegada a Bali. Traslado del aeropuerto a nuestro hotel en Ubud para empezar a disfrutar del viaje!

Del 17 al 24 de julio

Nos alojaremos en Ubud, durante estos días.

Práctica diaria de Yoga: 1 sesión por la mañana y otra por la tarde.

2 excursiones de día completo en la isla para conocer algunos de los lugares más especiales de la cultura y la tradición balinesa.

Día 25 de julio

Último día en Bali. Traslado al aeropuerto para quien tome el vuelo de regreso a casa.

Precio total del viaje por persona: 1.690 EUR

Este precio incluye:

- Guía acompañante desde España profesora de Yoga
- Práctica diaria de Yoga / meditación. 2 sesiones, mañana y tarde.
- 2 días de excursiones y visitas en Bali con guía local de habla hispana
- 6 noches en habitaciones dobles en Ubud en hotel de 4* con desayuno incluido
- 3 noches en habitaciones dobles en la costa ne hotel de 4* con desayuno incluido
- Un curso de medio día de cocina tradicional balinesa
- Una sesión de masaje terapéutico
- Los viajes por carretera descritos en el programa en vehículo privado
- Traslado desde el aeropuerto si viajas con el grupo o tu hora de llegada es la misma
- Un seguro de asistencia médica durante todo el viaje
- Grupo mínimo de 6 personas para confirmar la salida del viaje

Este precio no incluye:

- Los vuelos entre España y Bali
- Seguro de cancelación del viaje (50€)
- Las tasas del visado de Indonesia
- Las dietas, excepto las descritas en el itinerario
- Entradas a los templos y visitas programadas
- Bebidas y gastos personales
- Propinas y traslados de maletas en los hoteles
- Las tasas de salida del país si fuera el caso
- Coste extra si solicitas una habitación de uso individual: 400€
- Coste extra si quieres alojarte una villa privada de uso doble: 250€ por persona



Viajes de Inmersión Cultural



Cómo formalizar tu reserva

Debes realizar una paga y señal de 500€ en uno de los números de cuenta que te indicamos, haciendo constar el nombre de la persona que va a viajar.

ES12 3025 0012 1614 0004 0015

- Contactaremos contigo para confirmar la recepción del pago y tu plaza en el viaje
- Cumplimenta la Ficha de Inscripción : www.terrakiaviatges.com/ficha-inscripcion/
- Envíanos una copia de tu pasaporte (debe tener una validez de como mínimo 6 meses)

Condiciones de cancelación

- Si decides no viajar y nos lo notificas antes de que se haya confirmado la salida del viaje, te devolveremos el importe de la reserva, pero tendrás un cargo de 100€ en concepto de gastos de gestión.
- Si cancelas el viaje una vez ya se te haya notificado la confirmación de la salida del viaje perderás la totalidad del importe de la reserva (en este caso 500€).
- Si anulas tu asistencia al viaje dentro de los 30 días antes de la salida del viaje la penalización será del 100% del importe abonado.
- En caso de que el billete de avión haya sido emitido en el momento en que decidas cancelar tu viaje, el importe del mismo no será devuelto bajo ningún concepto.

Nota: Si realizas el pago de la reserva con tarjeta de crédito, cualquier devolución se verá incrementada por las posibles comisiones bancarias.

Notas importantes sobre el viaje

CONSIDERACIONES GENERALES

Existe la posibilidad que el itinerario sufra variaciones en su recorrido y lugares a visitar. debido a cambios en las condiciones meteorológicas.

ALOJAMIENTOS

Nos alojaremos en un hotel de 4 estrellas bien ubicado en las afueras de Ubud.

CLIMA

En el mes de agosto, el clima de Bali es parecido al de España en esa misma época. No suele haber lluvias y hace calor de verano.

VUELOS

El vuelo no está incluido en el precio ya que compartimos este viaje con personas de todo el mundo de habla hispana.

Si lo deseas, nos encargaremos de la reserva de tus vuelos para que puedas viajar con el grupo desde su inicio. Bloqueamos tus vuelos sin compromiso hasta la confirmación del viaje.

Los billetes de avión se emitirán tan pronto se confirme la salida del viaje.

TRANSPORTES EN DESTINO

Se incluyen los traslados al aeropuerto siempre y cuando viajes con el grupo o tu hora de llegada sea la misma. En caso de llegar a una hora distinta, te facilitaremos igualmente este servicio pero deberás abonarlo a parte.

Hemos contratado un transporte con conductor y guía acompañante de habla hispana para las visitas en Bali.

VACUNAS

No existe ninguna vacuna obligatoria para viajar a Indonesia.

Recomendamos visitar un centro de vacunación internacional donde los profesionales de la salud os asesorarán. En este enlace puedes consultar la lista de centros en España:

<http://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

SEGURIDAD

La situación política y social en Indonesia, y especialmente en Bali, es segura y estable.

Podéis visitar la página de Recomendaciones al Viajero del Ministerio de Asuntos

Exteriores: [http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/](http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/RecomendacionesDeViaje.aspx)

[SiViajasAlExtranjero/Paginas/RecomendacionesDeViaje.aspx](http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/RecomendacionesDeViaje.aspx)

DOCUMENTACIÓN

Para visitar Indonesia es necesario un visado, que se recibe en el mismo aeropuerto de Denpasar (Bali). Este visado es gratuito y permite estar en Indonesia durante 30 días.

Si deseas estar más días debes obtener un visado de más larga duración.

Es necesario viajar con nuestro pasaporte con una vigencia mínima de 6 meses. El viajero es responsable de llevar consigo toda la documentación necesaria para el viaje.

SEGURO DE VIAJE

Todos nuestros viajes llevan incluido un seguro de asistencia en viaje. Este seguro cubre gastos de asistencia sanitaria, transporte, accidentes, responsabilidad civil, etc. Estamos a tu disposición para ampliar las coberturas de tu seguro si lo consideras necesario.

Recomendamos contratar también un seguro de cancelación del viaje que cubra los gastos de anulación en caso de poder viajar por una causa mayor.

COMENTARIOS ADICIONALES

La información contenida en esta ficha técnica o presupuesto de viaje que se te ha facilitado inicialmente, tiene carácter genérico y debe ser considerada como información provisional sobre el viaje. Tanto los detalles del itinerario como todas las informaciones contenidas en esta ficha técnica se elaboran con muchísima antelación por lo que,



Viajes de Inmersión Cultural



Lumbini Yoga Studio

algunos detalles, pueden estar sujetos a modificaciones. En cualquier caso, todos los detalles quedarán perfectamente confirmados por escrito en el momento de formalizar tu reserva definitiva. Las actividades propuestas en este viaje pueden ser modificadas, sometidas a cambios de último momento, o canceladas por motivos ajenos a nuestra voluntad. Terrakia Viatges se reserva el derecho a modificar el guía acompañante en función de la disponibilidad y volumen de trabajo del mismo. El mantenimiento el precio y del itinerario expresado en esta ficha técnica viene condicionado por la disponibilidad y coste de los servicios que lo componen en el momento en que el cliente nos solicite la reserva en firme, de tal manera que el precio definitivo o algún punto del itinerario puede variar hasta el momento que el cliente solicite la formalización de la reserva y reconfirmemos los servicios y su coste con los proveedores. Una vez efectuada la reserva en firme por el cliente, y confirmados los servicios y su precio por parte de la agencia, éste sólo podrá ser revisado hasta 20 días naturales antes de la fecha de salida en el caso que haya variaciones en el coste de los transportes (incluido el precio del carburante), en las tasas o impuestos referentes a determinados servicios (como los de aterrizaje, embarque o desembarque en puertos y aeropuertos) y en los tipos de cambio aplicados al viaje.



Viajes de Inmersión Cultural



Lumbini Yoga Studio

SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN

Terrakia. Viajes de Inmersión Cultural

T: 667 919 788

info@terrakiaviatges.com

C/ Estanislau Figueras 16, Juneda (Lleida)

Lumbini Yoga Studio

T: 665 49 48 47

lumbiniyogastudio@gmail.com

C/ Estanislau Figueras 16, Juneda (Lleida)