

## Indonésie

# A la découverte du massage balinais

Un voyage immersif à Bali, entre rizières, villages préservés et cœur culturel d'Ubud. 13 jours mêlant deux formations certifiantes (massage balinais et Chi Nei Tsang), yoga quotidien et temps d'intégration. Une expérience à taille humaine pour repartir avec des outils concrets, dans un cadre profondément inspirant.



Un voyage immersif au cœur de Bali, île de traditions vivantes, de rizières sculptées et de temples nichés dans la nature. Pendant 13 jours, nous traversons des régions préservées, entre océan, volcans et villages balinais, de Tabanan à Sidemen jusqu'au cœur culturel d'Ubud.

Le séjour intègre deux formations certifiantes - massage balinais et Chi Nei Tsang - pour repartir avec des outils concrets et profondément humains. Chaque journée est rythmée par des séances de yoga, des temps de respiration et d'intégration.

Au-delà de l'apprentissage, c'est une expérience de présence, de toucher conscient et de reconnexion au corps. Un voyage à taille humaine, encadré avec soin, entre culture balinaise, transmission et transformation douce.

## Vous aimerez

- 📍 La diversité des paysages balinais, entre rizières, volcans, océan et villages préservés
- 📍 Le suivi de deux formations certifiantes : le massage balinais & le Chi Nei Tsang
- 📍 Le rythme équilibré du voyage, mêlant apprentissage et le yoga quotidien
- 📍 L'immersion culturelle authentique, au contact des traditions et du mode de vie balinais
- 📍 L'accompagnement à taille humaine, attentif, bienveillant et profondément incarné

## Baromètre

Rencontre



Marche



Confort



Spiritualité



Temps de route



Immersion



Culturel



Aventure



Nature





## Infos pratique

- 🕒 **Age & public** : en groupe avec l'objectif de se former en massage
- 🕒 **Durée** : 13 jours sur place
- 🕒 **Dates & périodes** : du 21 octobre au 4 novembre 2026 (jours de vol inclus)
- 🕒 **Nombre participants** : de 10 à 18 voyageurs maximum
- 🕒 **Formule du voyage** : les voyages de Malik
- 🕒 **Régions & paysages** : rizières, plages, temples ...
- 🕒 **Hébergements** : hôtel, villa, lodge
- 🕒 **Transport** : transport privé : voiture
- 🕒 **Portage** : aucun (bagages transportés par le véhicule)

## Programme

**Légende** : **B L D** = repas inclus dans le prix du voyage (**B**reakfast, **L**unch et **D**iner)

**Note** : le développé de ce programme (étapes, activités, etc.) est donné à titre indicatif.

Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité, des conditions climatiques du moment et des disponibilités. Nos guides mettent toujours tout en œuvre pour prendre les meilleures décisions et options possibles.

### Petit mot :

Tout voyage qui sort des sentiers battus comporte parfois des événements imprévus (grève, route coupée, fête locale...) ; votre capacité d'adaptation aux conditions locales (transports, nourriture, hébergements, imprévus, aléas climatiques), comme à des événements inattendus sera aussi une clé à la réussite de votre voyage.

Nous comptons sur vous pour avoir un esprit délibérément « positif » et ne jamais oublier votre sens de l'humour.

Nous vous souhaitons un très beau et riche voyage .

### Jour 1 : Denpasar - Tabanan (Repas : -D)

Arrivée à Bali et accueil par votre guide francophone. Transfert direct au cœur de Bali, dans la région ouest de Tabanan (1h30 de trajet). Cette région hors des sentiers touristiques, est considérée comme le «grenier à riz» de Bali en raison de sa fertilité. Arrivée dans le village de Krambitan, entre mer et rizières, installation dans un joli écolodge en pleine nature, fin de journée libre pour vous reposer de la fatigue du voyage.

### Jour 2 : Tabanan (Repas : BLD)

Départ pour une journée d'immersion dans cette belle région de Krambitan. Visite du palais des princes locaux dont la dynastie remonte au XVI<sup>e</sup> siècle : il est magnifique avec ses cours intérieures ombragées et ses imposants pavillons sculptés. Le défunt roi avait 5 épouses et 29 enfants ! Nous vous proposons d'aider à préserver ce bel environnement en participant à la collecte des déchets rejetés par la mer. Vous partirez ensuite pour une petite balade à pied le long des rizières au cours de laquelle votre guide vous expliquera les différentes techniques de riziculture pratiquées par les agriculteurs balinais. Ceux-ci sont réunis en une organisation locale très efficace, le *subak*, chargé des travaux d'irrigation, de l'entraide mutuelle et des cérémonies du cycle agricole. Arrivée dans une jolie clairière en pleine nature, vous participerez à la préparation de votre déjeuner, sous la férule d'un chef local. Celui-ci vous sera servi à la manière traditionnelle *megibung* sur des plateaux à pied traditionnels. Il est recommandé de manger avec les doigts

(mais la main droite seulement), comme le font les Balinais ! Petite initiation à la fabrication des offrandes et du tressage des feuilles de cocotier avec les villageois.

### **Jour 3 : Tabanan** (Repas : BLD)

Activité yoga le matin puis petit déjeuner. Ce matin départ vers les collines de l'ouest de Bali et le pied du mont Batukaru, deuxième sommet de Bali (2276m). Visite du splendide temple Pura Luhur Batukaru, gardien de la région ouest de Bali. Des vélos vous attendent pour une balade de deux heures, toute en descente, à travers rizières et petits hameaux typiques. Cette échappée dans la campagne balinaise s'achève au palais. Retour à votre hébergement pour le déjeuner, fin de journée libre. Vous pourrez vous balader à pied jusqu'à la belle plage de sable noir de Pasut, pour y contempler un somptueux coucher de soleil, si la météo le permet.

### **Jour 4 : Tabanan - Jimbaran** (Repas : BLD)

Activité Yoga le matin puis petit déjeuner. Départ vers le sud de Bali, lieu de votre formation en massage balinais. Arrêt au marché de la ville de Tabanan, chef-lieu de la région, avec ses étals regorgeant de fruits, fleurs, tissages et offrandes de toutes sortes. Votre guide ne manquera pas de vous faire goûter fruits et friandises locales. Puis visite du temple royal de Taman Ayun à Mengwi, entouré de magnifiques bassins. Il est remarquable par les enfilades d'autels-pagodes (*meru*) à toits multiples, dédiés aux divinités protectrices du royaume et date du XVIIe siècle. Cap vers le sud de Bali et la petite ville balnéaire de Jimbaran, située à 20mn au sud de l'aéroport, qui est aussi un port de pêche. Installation dans un hôtel de charme non loin de la plage.

### **Jour 5 : Jimbaran** (Repas : BL-)

Activité Yoga le matin à l'hôtel puis petit déjeuner. L'école de massage vous accueillera à partir de 9h00 pour cinq jours de formation en massage balinais. Il vous sera remis un uniforme et un manuel technique. Le cours se déroule en anglais mais sera traduit en français et comprend une partie théorique et une partie pratique. Le déjeuner vous est servi dans les locaux de 12h à 13h. Le cours s'achève vers 16h00. Retour à votre hôtel, fin de journée libre.

### **Jour 6 : Jimbaran** (Repas : BL-)

Formation massage durant la journée. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi et temps libre pour intégrer.

### **Jour 7 : Jimbaran** (Repas : BL-)

Formation massage durant la journée. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi et temps libre pour intégrer.

### **Jour 8 : Jimbaran** (Repas : BLD)

Dernière journée de cours à l'école de massage et retour à l'hôtel dans l'après-midi. En soirée, dîner convivial les pieds dans le sable, sur la plage de Jimbaran : poissons et fruits de mer grillés à la belle étoile. Dernière nuit dans le sud de Bali.

### **Jour 9 : Jimbaran - Sidemen** (Repas : BLD)

Au cours de cette dernière matinée, vous serez soumis à une rapide évaluation de cette semaine d'apprentissage, puis vous participerez à un atelier de fabrication des potions magiques traditionnelles indonésiennes, appelées ici « Jamu », souveraines pour rester en forme et guérir de nombreuses maladies ! Un dernier déjeuner réunira les participants avec l'équipe de l'institut, au cours duquel on vous remettra vos diplômes ! Vous partirez directement vers l'est de Bali, qui offre de magnifiques paysages de rizières et plantations d'arbres fruitiers, en particulier les petits palmiers *salak*, le fruit à peau de serpent, unique dans la région. Le paysage est dominé par la haute silhouette du volcan Agung (3142m), le sommet le plus élevé et le plus sacré de Bali, très actif, mais actuellement de nouveau en sommeil. Arrivée au petit village de tisserands de Sidemen, niché dans un écrin de rizières en terrasses. Installation dans un bel hôtel au milieu des rizières.

### **Jour 10 : Sidemen** (Repas : BLD)

Séance de yoga avant le petit déjeuner. Départ de l'hôtel pour le village de Sibetan à 30mn de Sidemen, dans une nature luxuriante et offrant de magnifiques points de vue sur le mont Agung, la montagne sacrée de Bali. Vous découvrirez les plantations de petits palmiers *salak* (fruit sucré à la peau brune ressemblant à celle d'un serpent),

typiques de la région. Le village est également connu pour la fabrication d'*arak* (alcool de palme traditionnel). Toutes ces activités sont gérées par la communauté locale, que vous pourrez rencontrer et avec laquelle vous partagerez un repas typique. Retour à Sidemen, fin de journée libre pour vous ressourcer dans ce magnifique environnement.

### Jour 11 : Sidemen - Ubud (Repas : BL-)

Activité Yoga le matin à l'hôtel puis petit déjeuner. Retour vers le centre de Bali. Vous ferez un petit crochet à l'intérieur des terres pour découvrir Tenganan, petit village fortifié ayant conservé une vie communautaire très stricte et des coutumes uniques datant de l'époque pré-hindouiste. Les Bali Aga habitant ce village sont célèbres pour leurs tissages en double *ikat* appelées *gringsing*, encore utilisés pour les cérémonies, leurs calendriers rituels en feuilles de palmier *lontar* et leurs vanneries en racine d'*ata*. Arrêt à Klungkung, capitale de l'un des huit anciens royaumes balinais, où vous visiterez Kertagosa, ancienne cour de justice royale du 18e siècle, composée de deux pavillons aux plafonds ornés de peintures cocasses, qui dépeignaient les châtiments attendant le condamné dans l'au-delà pour punition de ses forfaits. Arrivée à Ubud, capitale culturelle de Bali. Autrefois simple village, Ubud regorge de galeries d'art et de musées aux riches collections dont les deux plus impressionnants sont le Puri Lukisan et le musée Arma. Au cours des siècles, Ubud devint un foyer de création artistique sans précédent : peinture, sculpture, danse, musique... Dans les années 30, de nombreux peintres étrangers vinrent s'installer à Ubud et bénéficièrent du mécénat des princes locaux. Récemment, Ubud est plutôt devenu le centre du bien-être à la balinaise, témoins les nombreux spa et centres de yoga de la ville.

### Jour 12 : Ubud (Repas : B-)

Journée libre à Ubud pour la détente, le shopping, les balades dans les ruelles de la ville, ou la visite des musées. Repas non inclus.

### Jour 13 : Ubud - Denpasar (Repas : B-)

Derniers instants à Bali. Transfert vers l'aéroport de Denpasar pour le vol retour vers l'Europe.

## Tarifs et conditions

---

### Prix/pers

- Groupe entre 10 et 18 personnes : **2.590 €**
- Supplément single : 750 €
- Départ garanti dès 10 participants

### Extension

- Possibilité d'organiser une extension sur mesure : sur demande

### Vols

- Prix selon la date de réservation, la compagnie aérienne et la date du voyage

### Inclus dans le prix du séjour

- Organisation du séjour
- Accueil et transferts de l'aéroport à votre lieu d'hébergement A/R
- Transport durant tout le voyage
- Les hébergements comme mentionné dans le programme
  - *hôtel*
  - *écolodge*
  - *villa*
- Les repas comme mentionné dans le programme
  - *pension complète sauf durant les 5 nuitées à Jimbaran et les 2 nuitées à Ubud*
  - *eau durant les repas*
- L'accompagnement de Malik et Pierre-Emmanuel
- L'accompagnement d'un guide francophone durant tout le circuit

- Taxes hôtelières et taxes de séjour

### Non Inclus dans le prix du séjour

- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le paragraphe « Inclus »
- Toute modification du programme durant votre séjour
- Transport à destination : vol international
- Compensation carbone de votre vol et de votre voyage (*non obligatoire*)
- Assurances voyage assistance rapatriement et annulation (fortement recommandée)
  - la souscription relève de votre responsabilité !
- Les repas non mentionnés dans le programme
  - *Budget +/- 10 €/pers par repas*
- Les boissons hors eau minérale durant les repas
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles

## Contact

---

Découvrez ces pays haut en couleurs, le cœur & les valeurs qui nous animent et les commentaires d'anciens voyageurs.

### Personne de contact pour votre voyage :



- 📞 **Malik**
- 📞 +32 (0) 477 24 58 14
- ✉ [malik@emotionplanet.com](mailto:malik@emotionplanet.com)
- 🌐 [emotionplanet.com](http://emotionplanet.com)

« **Emotion Planet**, le monde n'est jamais loin lorsque ses hommes ne nous sont pas étrangers. »