



AMA, PREGA, MANGIA

Spiritualità, Vitalità, Benessere nell'Isola degli Dei Ubud, Bali

Lucia Giovannini
e Nicola Riva



I CORSI DI **BlessYou!**





Tutto un altro viaggio: Spiritualità, Vitalità, Benessere

BlessYou!

CORSO di 8 Giorni

data / 28 agosto - 4 settembre 2017

sede / Ubud, Bali

ore / 8 giorni

Corso in lingua ITALIANA



Bali:
*Templi, mare, laghi,
foreste, vulcani*

*8 giorni nel centro spirituale di Bali per ritrovare se stessi con
cerimonie di purificazione, benedizioni nei templi, meditazioni
nella natura incontaminata, tempo libero per rilassarsi e divertirsi.*

ATTIVITÀ COMPRESSE:

- Meditazioni giornaliere
- Chi -kung, Tai-chi
- Insegnamenti quotidiani del metodo "Tutta un'altra vita™"
- Momenti di attività e visite si alterneranno a momenti di "seminario" veri e propri
- 1 massaggio terapeutico in un centro tradizionale di massaggi di Ubud
- Cerimonie di benedizione (almeno una, in concomitanza con le fasi lunari)
- Incontri coi brahamini e guaritori tradizionali
- Visita al tempio dalle acque sacre (1 ora e mezzo da Ubud) con cerimonia di purificazione
- Visita a Gunung Kawi, (1 ora da Ubud) uno dei templi più antichi dell'isola, nella foresta ai piedi di una montagna sacra, avvolto da una natura lussureggiante.
- Una gita a sorpresa
- Relax nella natura incontaminata
- Alloggio in camera doppia con bagno privato
- Prima colazione compresa

ATTIVITÀ EXTRA E FACOLTATIVE:

- Trasporto da e per l'aeroporto (25-28 euro a tratta)
- Serate nei locali vegani e/o crudisti bio - dove i cuochi cucinano cantando i mantra (costo di un pasto 5-12 euro)
- lezioni di yoga al famoso Yoga Barn che offre oltre 15 diverse lezioni al giorno (circa 8 euro per un'ora e mezzo di lezione)
- Noleggio auto con autista: circa 30 euro al giorno.
- Noleggio motorino: circa 4 euro al giorno
- Escursioni in bicicletta: circa 2 euro al giorno
- Gite al mare: spiagge bianche o vulcaniche a circa 1 ora e mezza da Ubud.
- In meno di due ore si arriva alla spiaggia nera vulcanica di Lovina dove si possono vedere i delfini
- In un'ora di scooter o taxi si arriva alla bellissima e tranquilla spiaggia di Sanur
- Con una barca veloce in circa 1h e 30 min si arriva alle isole Gili.
Tre isolette immerse in un mare fantastico dove si nuota con le tartarughe e mille pesci colorati.



PROGRAMMA

1° GIORNO

Arrivo a Bali, trasferimento in hotel a **Ubud**, relax e inizio corso alle 16. Pernottamento in hotel.

DAL 2° AL 7° GIORNO

Ubud, **giornate dedicate alla spiritualità, alla vitalità e al benessere nella bellezza rilassante dell'isola**. Svegliarsi accolti da una festa di colori e sapori di prelibata frutta tropicale, le fronde delle palme che ondeggiavano nella brezza, il profumo d'incenso, i canti sacri delle tante processioni cerimoniali, i panorami mozzafiato che **stuzzicano il vostro sguardo**.

Un viaggio all'insegna del relax e della presa di coscienza; massaggi curativi che stimolano e riequilibrano le linee energetiche del vostro corpo e disintossicano il vostro organismo, nella spa più antica e tradizionale di Ubud; preghiere e meditazione nei templi induisti, cerimonie di benedizione con i famosi guaritori locali, esercizi di tai chi e chi kung; esercizi di consapevolezza, esercizi di respiro, passeggiate lungo

le risaie, escursioni per vivere la magia dell'isola degli Dei. Due giornate dedicate alle escursioni ad antichi templi della foresta e delle acque.

Pranzo e cena liberi (alcuni organizzati in loco e tutti insieme). Pernottamento in hotel con prima colazione.

Durante il tempo libero c'è la possibilità di altre attività extra in loco, quali corso di cucina, shopping nei mercatini locali, spettacoli di musica e danza tradizionale, yoga..)

8° GIORNO / BALI - ITALIA

Ultima sessione di corso e cerimonia del dono.

Chiusura del corso entro la mattinata.

Nel tardo pomeriggio trasferimento in aeroporto ed imbarco sul volo di rientro per l'Italia.

Arrivo in Italia nella mattinata successiva.

Sia prima che dopo è possibile estendere il soggiorno a Bali o in Indonesia.

Se si vuole abbinare un soggiorno mare consigliamo Sanur (a un'ora da Ubud) o le isole Gili a poche ore di traghetto. Molto economiche e strepitose. Li abbiamo ripetutamente nuotato con le tartarughe :-)





*Bali: Templi, mare, laghi, foreste, vulcani
E' stata battezzata l'isola delle meraviglie per
la sua straordinaria concentrazione di
bellezze naturali come le terrazze di riso che
fanno di Bali un immenso giardino zen e la
profonda spiritualità che pervade ogni
centimetro di questa terra magica con una
fittissima rete di templi, altari, cerimonie,
riti, offerte, preghiere.*



È BENE SAPERE CHE

PERNOTTAMENTI

Ubud, Hotel Ananda Cottages
(camera con bagno privato) vedi descrizione più
sotto

INCLUSO

- Assistenza a Ubud
- Visite come da programma
- Prima colazione in hotel
- Pernottamenti in hotel in camera doppia
- Auto o minibus per i trasferimenti durante il corso
- Workshop di crescita personale
- Attività come da programma (massaggi, tai chi, meditazione, gite, visite ai templi, cerimonie di purificazione e benedizione)
- Materiale vario
- Uso delle 3 piscine di acqua sorgiva dell'hotel
- Internet Wifi gratuito in hotel

ESCLUSO

- Trasferimenti da/a aeroporto (quotazione su richiesta)
- I pasti ed eventuali visite/escursioni non specificate in programma
- Bevande e acqua minerale
- Eventuali mance per autisti, guide, facchini,
- Spese personali quali telefonate, lavanderia,
- Eventuali tasse aeroportuali
- Voli internazionali e nazionali
- Quanto non indicato in programma





UBUD

Da sempre Ubud è il centro spirituale e culturale di Bali.

È un antico villaggio nell'entroterra, colmo di templi, arte e artigianato racchiuso tra coltivazioni di riso e foreste tropicali. Diventata famosa col film *Mangia, prega ama* è la meta più ambita da scrittori, artisti e viaggiatori. Negli ultimi anni è stata definita da diversi leader spirituali l'ombelico energetico del mondo e questa è proprio l'impressione che si ha soggiornandoci.

Oltre a tutto ciò, a Ubud potrai trovare famosi centri yoga, pilates, detox, corsi di cucina, ottimi massaggi, spa e guaritori tradizionali, mercatini, spettacoli di danza tradizionale, fantastico artigianato locale.

IL NOSTRO HOTEL: ANANDA COTTAGES

Ananda significa beatitudine in Sanscrito e l'Ananda Cottages è stato costruito attorno al tempio di famiglia su una terra dichiarata sacra già nell' XI secolo dal grande prete bramino Markandya Rsi

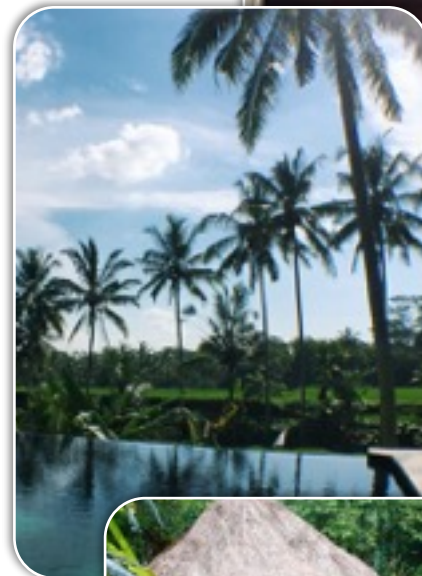
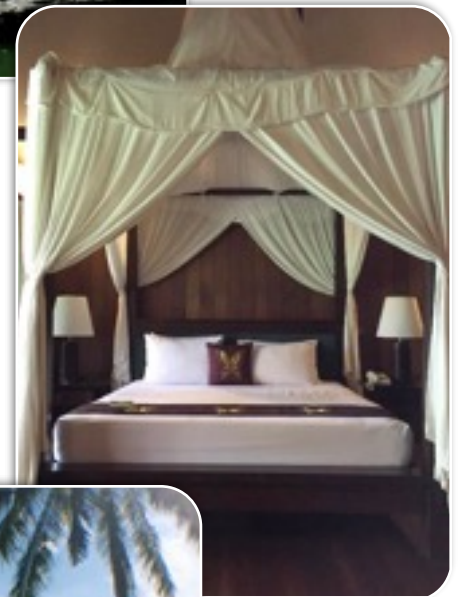
In un contesto magico, incastonato tra le risaie e la foresta, è a 2 chilometri dal centro di Ubud e a 1 ora circa dall'aeroporto. Le camere, arredate in stile tradizionale balinese, hanno letti singoli o matrimoniali, balcone con vista sulle risaie, minibar e bagno privato con vasca.

In hotel è disponibile internet gratuito, noleggio biciclette, un centro benessere, bar e ristorante, 3 solarium e 3 piscine di acqua di sorgente.

La sala corsi è una bellissima struttura in legno e paglia in mezzo alla foresta e alle risaie.

IL CIBO

Ubud è la mecca del cibo vegetariano, vegano e crudista. Ci sono infatti decine di ristoranti di questo genere, riconosciuti tra i migliori al mondo (e a prezzi super economici!).





MINIMO 10 PARTECIPANTI CORSO IN LINGUA ITALIANA

Voli liberi a discrezione di ogni partecipante.

Per chi lo desidera viaggio prenotato e coordinato da BlessYou!

Se possibile consigliamo di arrivare un giorno prima dell'inizio del corso.

SUPPLEMENTI

- **Camera singola euro 340**

Se si è single e non si desidera pagare supplementi, chiedere se disponibile un posto donna o uomo.

Volo internazionale ed estensione in Indonesia su richiesta.

- **Pick up da e per aeroporto** su quotazione. (circa 25-28 euro)

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Versamento di quota di prenotazione di 500 euro (non rimborsabile) al momento della prenotazione. Saldo entro il 15 giugno 2017 a pena di perdita della prenotazione.

Per motivi di prenotazioni, soprattutto aeree ed alberghiere, è importante prenotare il prima possibile, e comunque almeno 60 giorni prima della partenza prevista.

Questi prezzi sono ancorati al rapporto di cambio di settembre 2016 e possono essere soggetti ad adeguamento.

Corso riservato ai soci di BlessYou! Membership card: €25

importo / 1990 euro
promo / Per iscrizione entro 15/3/2017 euro 1590
Per iscrizione entro 15/05/2017, euro 1790

CORSO ORGANIZZATO DA SACRED TREE LTD.& BLESSYOU INTERNATIONAL

ASSICURAZIONE

È obbligatorio avere una assicurazione personale (es: Globy Mondial Assistance, www.globy.it). L'assicurazione si può stipulare su internet o presso agenzie di viaggio (costo circa 85 euro).

MODALITÀ DI RINUNCIA

È possibile rinunciare alla propria partecipazione in ogni momento prima del 15 giugno 2017 senza penali salvo la trattenuta della quota di prenotazione.

Dopo il 15 giugno 2017 è ancora possibile rinunciare ma senza diritto ad alcuna restituzione di quanto pagato per rinunce non imputabili a **BlessYou International o a Sacred Tree Ltd**

ORGANIZZAZIONE VIAGGIO:



Bless You collabora da anni con Artquick di Torino, agenzia viaggi per emissioni e informazioni su voli aerei, trasferimenti, modalità valutarie e visti.

www.iviaggidiartquick.it

Daniela Gasparello

vacanze@artquick.it 011 / 5526069

Lucia Giovannini e Nicola Riva

Lucia Giovannini ha un Doctorate in Psychology e Counselling, un Bachelor in Psycho-Anthropology ed è membro dell'American Psychological Association. È co-fondatrice di Blessyou e di L'UCE - Libera Università di Crescita Evolutiva e co-direttrice dell'Istituto Italiano di Neuro-Semantica. Master Trainer di Firewalking, e di Breathwork, Trainer di PNL e Neuro-Semantica, Coach certificata (ACMC USA), Insegnante degli insegnanti di Heal your life. Louise Hay per l'Italia, la Thailandia e la Svizzera italiana. È inoltre l'autrice dei best seller che hanno aiutato migliaia di persone nel mondo a vivere meglio: **Tutta un'altra vita, Mi merito il meglio, Il Crudo è servito, Libera la tua vita, Il potere del pensiero femminile**, oltre che di diversi dvd e cd formativi.

Nicola Riva è laureato in Giurisprudenza, ha un Doctorate in Psychology e Counselling, è membro dell'American Psychological Association. È Master Trainer di Firewalking, Trainer di PNL e Neuro-Semantica (ISNS USA), Coach (ACMC-USA) per executives, atleti e scuole, Professionista ed esperto di tecniche di respirazione.



INFORMAZIONI ISCRIZIONI: education@blessyou.me +393771184138

BlessYou International - Info date: www.blessyou.me - www.luciagiovannini.com



GALLERY

**TUTTO UN ALTRO VIAGGIO:
SPIRITUALITÀ, VITALITÀ, BENESSERE - BALI**

BALI e dintorni

