



Global Yoga Vibes

Bali Retreat 11-18 mars 2023

Pris

Del i dubbelrum: 16 480 sek/person

Kostnad singelrum: Tillägg 5 480 sek

Medresenär: 10 480 sek

Begränsat antal platser!!

Följ med ledande yoginin Johanna till Bali - ön som vibrerar av PRANA! En veckas utveckling och återhämtning där du själv kryddar dagarna med valfria aktiviteter för att skraddarsy DITT retreat.

Global Yoga är lyriska över att kunna erbjuda denna exklusiva resa till Balis sköna och gröna vidder. Förutom att njuta av den transformerande yogan, kan du utforska Bali med dess terapeuter, kultur, surf, golf, natur och annat som lockar dig under din vistelse, vilket gör detta till en unik livserfarenhet.

Ananda Cottages erbjuder traditionellt Balinesiskt boende med pooler, ett vackert spa, magisk natur, promenader, matlagning, konstlektioner, och en underbar utomhus Shala (yogastudio) mitt i djungeln där vi yogar två gånger om dagen.

Magic is everywhere!

*Global
Yoga*

Detta är **Din inbjudan** att gå in, lära känna dig själv djupare och ta hand om ditt tempel, din mentala, emotionella och fysiska kropp. Detta retreat kräver ingen avancerad yogapraktik, men vi rekommenderar att du praktiserat yoga minst 6 månader.

Tillsammans med den otroliga omgivningen och den Balinesiska kulturen, kommer detta retreat erbjuda dig tid att vila, återhämta och upptäcka en djupare koppling till den överflödande glädje och energi som finns inom dig.

Det finns även möjlighet till att besöka och utforska kulturevenemang, tempel, stränder, försränning, elefantturer, vulkan vandringar, dykning, surf, tennis, golf, löpning, matlagingskurser, massage, shopping, eller helt enkelt tid för dig själv!



At the end of our lives, we'll all let go of these bodies and be free. While you're here, you might as well go for it - whatever "it" means to your heart.

Här finner du all information du behöver

Vad ingår

- Yoga och meditation varje morgon och kväll
- 7 nätter på klassiska Ananda Cottages i Ubud
- Gemensam välkomst middag (12 mars)
- Yummey frukost/brunch
- Tillgång till spa, behandlingar och alla faciliteter på resortet
- Gemensam avskedsmiddag (17 mars)
- Utbildningsmaterial för dig som vill fördjupa retreatet till en utbildningsvecka

Vad ingår inte

- Flyg och transfer
- Egna utflykter
- Taxi till och från platser
- Mat och dricka utöver brunch och två gemensamma middagar

Ungefärligt schema:

Morgon: Börja dagen med boostande meditation, andning och kraftfull yoga med flow, musik och vibes!

Brunch: Välj mellan en mängd olika varma och kalla

läckerheter: frukt, muesli, yoghurt, traditionell kontinental frukost med marmelad, ost och ägg serverat på mängder av olika vis.

Eftermiddag: Chilla i Balis lummiga eftermiddags energi, sola och bada, ta en skön massage, njut av egen tid eller gå på upptäcksfärd bland de många underbara platserna Bali och Ubud erbjuder runt hörnet.

Sen eftermiddag: Harmonisk yoga och meditation. Dessa sessioner kommer fokusera på återhämtning i form av yinyoga, yoganidra och pranayama.

Valfria aktiviteter: Om du är intresserad av dykning så finns det några vackra dykplatser och om du älskar att promenera finns det några leder som kan få vem som helst att tappa andan! Ubud kryllar av underbara konstgallerier, träsniderier, shopping, Balinesiska matlagningskurser, målar kurser och spännande healers! Gemensamma middagar: I början av veckan ses vi över gemensam middag för att samlas, lära känna varandra. Sista kvällen kommer att bli en fest med reflektion över vår tid tillsammans över en avslutande gemensam middag.



***Touch the earth, at least once
each day!***

Livspartner/Vän som "bara yogar lite"

Vi får många förfrågningar från deltagare som vill dela denna resa med någon nära som kanske inte har yoga lika nära hjärtat som dig. Denna gång erbjuder vi din vän att följa med och skapa sitt eget retreat där han/hon deltar på de två gemensamma middagarna. Resten av tiden kan vi hjälpa till med att boka in och rekommendera aktiviteter som passar din vän och hens intressen.

Kort om Bali

Bali är en vacker, förtrollad ö full av mystik och äventyr. Den ligger nära den viktigaste indonesiska ön Java. Till skillnad från resten av Indonesien, står Bali ensam som en oas av den hinduiska kulturen. Ön är fylld med tempel och överallt du går blir du ständigt påmind om dess djupa andlighet. Landskapet är frodigt och tropiskt. Risodlingar ligger längs sluttningarna som stora trappsteg. Vulkaner svävar genom molnen och stränderna badar i Indiska oceanens varma vatten.

Ubud är en anmärkningsvärd stad mitt på ön Bali. I över ett sekel har det varit öns mest framstående centrum för konst, dans och musik. Ubud är en "hot spot" för lärda, konstsamlare, finsmakare, kosmiska sökare, konstnärer och bohemer för att nämna några.

Ubud är utan tvekan det bästa stället att använda som bas om du besöker Bali; Om du är ute efter kultur, komfort, natur och inspiration! Ubud är omgivet av de flesta av de saker som för människor till Bali - vackra risfält, små byar, marknader, konst och hantverkssamhällen, antika tempel och platser. Dess centrala läge gör det lätt att ta sig från Ubud till bergen, stränder och större städer.



Vackert inredda rum i klassisk Balinesisk arkitektur och omgiven av ett överflöd av grönskande risfält.

Balkong, Telefon, Luftkonditionering, Myggnät, Dusch, Badkar, Toalett, Kaffe- och/eller tekokare, Minibar

Vad finns nära Ubud

Stränder - 90min från Ubud är Kuta och Seminyak, där långa sträckor av stränder utgör scenen för magiska solnedgångar - "surfers paradise"!

Aktiviteter - Dykning, vandring, golf, tennis, trekking, forsraning, heliga platser och tempel, shopping, konstgallerier, fantastiska träsniderier, Balinesiska matlagningskurser, konstkurser, många olika sorters behandlingar och healing.

Eat Pray Love: The real thing! Några av er kanske kommer ihåg månaderna huvudpersonen spenderade på Bali. Om du inte har läst Eat, Prey, Love är den ett hett tips inför din kommande Bali resa!

Här är några länkar till Bali & Ubud

www.baliguide.com

www.indo.com/active/ubud.html

Logi

Ananda Cottages har handplockats av Johanna och ligger i de svala lugna kullarna bara 25 minuters promenad från Ubuds centrum. Resorten erbjuder vackra vyer över landsbygden omgiven av grönskande, bördiga risfält. Anandas boende är vacker Balinesisk arkitektur med enkel, ren inredning mitt bland risfälten.

Flyg till Bali

Nedan finner du länkar till olika resebolag som jag

brukar använda mig av men leta runt för att hitta bästa resan för dig.

<http://www.reseguiden.se>

www.qatartairways.com

www.malaysiaairlines.com

Transfers

Transfer ingår inte i retreatet men när du anländer till flygplatsen finns en förbetald taxistation, där du kan ge dem hotellets adress. Kostnaden är minimal och tar en timme från Denpasar internationella flygplats. Hotellet kan också ordna så att en taxi möter dig på flygplatsen, det kostar runt kostar det US \$ 30 och tar ungefär en timma.



“Relationship can be a shortcut to enlightenment”

Let's practice YOGA together

Ankomst och Avresa

Du kan anlända till Ananda Cottages från lunch och framåt den 11 mars. Detta är en dag för att landa och komma till ro. Sen eftermiddag ses vi för en skön, lugn yoga/meditation. Välkomstmiddagen är den 12 mars. Avresa är efter brunch den 18 mars med yoga och meditation endast på morgonen. Jag kan varmt rekommendera att spendera några dagar extra på Bali före eller efter retreatet!

BOKA NU

Maila namn samt adress till info@globalyoga.se samt hur du vill bo (*enkel rum eller om du vill dela samt namnet på den person du ev vill dela rum med*). Då får du en faktura på 6500sek som är bokningsavgiften. Du har då säkrat din plats.

Du får sedan en faktura med info om slutgiltig betalning som skall göras senast tre månader innan resan.

Regler och Villkor

Bokningsavgiften återbetalas ej. I händelse av avbokning 90 dagar eller mer före resan återbetalas allt utom bokningsavgiften. 89 dagar eller mindre före

resan återbetalas inget men du kan överlåta den till någon annan.

Att ta med dig:

Yogamatta
Två yoga block
Ett yogabälte

Bra att packa:

Solskydd
Solhatt
Sköna yoga kläder
Dagbok och pennor
Väckarklocka
Kamera

Pass

Du måste ha ett giltigt pass för att tillåtas resa in i Indonesien. Om du är EU, Australien eller Amerikansk medborgare finns visum vid ankomsten till Denpasar flygplats till en kostnad av 25 usd (exakt växel krävs). Du kan även skaffa visum innan avresa via Indonesiska ambassaden. Medlemmar i ASEAN-länderna behöver skaffa visum före avresan. Läs om visumkrav och andra viktiga detaljer här:

<http://www.viseringar.se/visum-bali>

Pengar

Växelkursen är ungefär 10 SEK = 15,000 IDR. I grund och botten, saker och ting kostar mycket mindre på Bali. Det finns bankomater överallt som tar Visa kort. Tala om för din bank och kreditkortsföretag de datum som du kommer att vara på Bali eller någon annanstans, eftersom de kan stänga av kortet som skydd mot bedrägeri om de inte vet att det är du. Asien älskar Visa eller Master Card. De flesta små butiker, restauranger och företag tar endast emot kontanter. Bankomater finns det gott om, det finns även växlingskontor - dock är de inte alltid pålitliga. Några restauranger och affärer tar American Express. En typisk middag på Kafe Ubud kostar mellan 50-90 sek. För att se den senaste växelkursen titta här: www.xe.com



*You will live a long time . . .
You will lose all of your
money . . . Don't worry you
will get it all back again ...
And you will come back to
Bali and then I will teach you
everything I know (Ketut's
prediction to Elizabeth
Gilbert in Eat Pray Love)*

Klädsel

Rummen och hotellet är luftkonditionerade men det är varmt ute. Badkläder är en bra idé. Det finns en infinity pool på hotellet med utsikt över Balis fantastiska natur. Bra sandaler är ett måste! Sköna shorts, luftiga tröjor och linne kan vara skönt. Om du besöker en helig plats bör du täcka axlar och knän (ett tips för kvinnor är att ha med en sarong). En regnponcho eller paraply kan vara bra att ha (båda kan köpas billigt på Bali) eftersom denna tid är Balis sommar, regnet brukar vara varmt :) Tvättservice är billigt och bra så du kan packa lätt.

Mer om Ananda Cottages:

Vi yogar i en öppen sal med skjutdörrar och vackert trä tak. Shalan ser ut över djungeln. Det är en av de mest otroliga och inspirerande platser att praktisera yoga på!

Det finns flera pooler och lummiga oaser inbäddat på resortet att njuta av.



Bliss SPA har massor av härliga behandlingar som hjälper dig att varva ner och koppla av. Se menyn nedan.



Mat

Retreatets egna restaurang serverar europeiska och indonesiska rätter, det går även att få rumsservice. Brunch ingår i retreatet och sedan finns det mängder av härliga restauranger/caféer runt om i Ubud, du kommer få alla inside tips på plats ;)

Bliss SPA

Sense of pure bliss from head to toe (Located amidst rice fields) Beautiful Sunsets - Finish or start your treatment at 6.30pm to see the sunset!

Spa Menu

Open daily : 9am - 9pm (Massage available in room)

Prices may have changed slightly (+ 10% goverment tax & service)

BODY TREATMENT

1) Balinese Relaxing Massage (1 hour) Price Rp 120.000

(1 hour 30 minutes) Price Rp 185.000

Rejuvenation of your body with Bali's own traditional massage, handed down through generations. Greatly improves blood circulation, reduces tension and stress.

2) Aromatherapy Massage (1 hour 30 minutes) Price Rp 185.000

To relieve tiredness with combination massage, Balinese and Swedish. The aroma is effective in reinvigorating both body and mind.

3) Back Massage (30 minutes) Price Rp 100.000

Feel the relaxation on your back, shoulders and neck

4) Foot Reflexology Massage (30 minutes) Price Rp 100.000

The reflexology is based on the principles that there are reflex points located on the feet and hands which correspond to each organ, and structure in the body

5) Ayurvedic Shirodara Massage (1 hour 30 minutes) Price Rp 335.000

Traditional therapy from India for hair and body treatment with the extract from plants and spices, mixed with coconut oil and flowers. This ancient treatment gives you energy, balancing body, mind and spirit.

6) Body Scrubs (2 hours) Price Rp 240.000

This treatment includes:

- Balinese massage
- choice of scrub: lulur, coffee scrub, green tea
- choice of bath : flower bath or milk bath
- lotion

7) Body Mask (2 hours) Price Rp 240.000

This treatment includes :

- Balinese massage
- choice of mask : boreh bali or honey yoghurt
- choice of bath : spice bath or flower bath
- otion



Ah - Bali Bliss!!!

FACE TREATMENTS

1) Tropical Fruit Facial (1 hour) Price Rp 140.000

From natural tropical fresh fruit, this facial refreshes and nourishes your skin, including arm and leg pressure massage.

2) Detox Facial (1 hour) Price Rp 140.000

Eliminates dead skin cells and removes toxins with papaya enzyme. Contains vitamins A,E, and natural scrubs, making the skin clean, soft and glowing.

HAIR TREATMENT

1) Crème Bath and hair treatment (1 hour) Price Rp 140.000
Treatment for your hair followed by hair cream then head and shoulder massage, back and arm scrub, followed by shampoo, conditioner, hair tonic and hair dry.

2) Hair wash (30 minutes) Price Rp 60.000
Shampoo, conditioner, head massage, hair tonic and hair dry.

3) Hair Braiding

- Long : Rp 320.000
- Medium : Rp 250.000
- Short : Rp 240.000

HAND AND FOOT TREATMENT

1) Manicure (1 hour)

Hand bath, cuticle treatment, nail cutting and shaping, hand and lower arm massage:

- With polish : Price Rp 160.000
- Without polish : Price Rp 140.000
- French manicure : Price Rp 170.000

2) Pedicure (1 hour)

Foot bath, cuticle treatment, nail cutting and shaping, foot and lower leg massage:

- With polish : Price Rp 160.000
- Without polish : Price Rp 140.000

3) Waxing

- Half Leg : Price Rp 145.000
- Full leg : Price Rp 220.000

SPA PACKAGE

1) Bliss Spa Package (5 hours) Price Rp 675.000

Revitalising & healthy Bliss includes :

- massage and body scrub
- facial treatment
- hair crème bath
- manicure & pedicure
- light lunch & healthy juice

2) Chocolate Lover Spa (2 hours) Price Rp 325.000

Pamper your body with chocolate includes chocolate body

massage, scrub with chocolate cream and have a nice chocolate milk bath.

3) Honeymoon Spa Package (3 hours) Price Rp 375.000

Experience a romantic honeymoon including :

- aromatherapy massage
- choice of bath : flower bath or milk bath
- facial
- healthy juice