



Putovanje na Bali sa Marijom Milicevic, Homeplace

26. April – 08. Maj

* Polazak iz Beograda 25 Aprila

DAN 1 - 26 April

Dolazak u Denpasar – 22:30h

Uključen privatni prevoz od aerodroma do hotela KOMANEKA RASA SAYANG.

Sastanak sa grupom ujutro.

DAN 2 – 27 April

Dorucak u hotelu 7h-10:30h

Sastanak na recepciji hotela u 7:30h

8h – 9:15 Yoga

MORNING YOGA FLOW *



Slobodan dan.

Vecera sa Bali plesom zakazana u 19:00h (\$\$)

** vecera nije ukljucena u cenu aranzmana i potrebno je da potvrdite dolazak 24h unapred*

DAN 3 - 28 April

Dorucak u hotelu 7h-10:30h.

8h – 9:15h Yoga

HATHA YOGA CLASS*

14:00h polazak iz hotela – COOKING CLASS in an Ubud cooking School.



DAN 4 – 29 April

Dorucak u hotelu 7h-10:30h

7 :30h – 8 :30h – Yoga

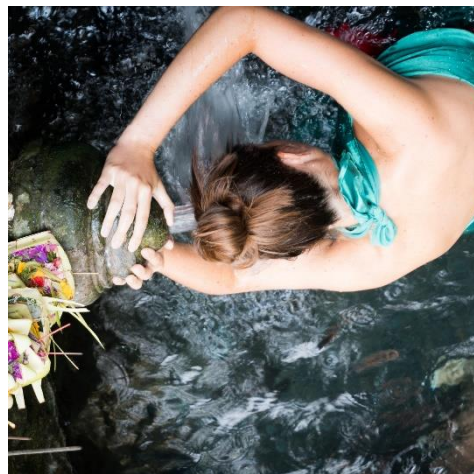
MORNING YOGA FLOW*

Obilazak hrama TIRTA EMPUL. – polazak u 9:00h

Citsti hram Tirta Empul je mesto gde Hidnusi i Balinezani izvode ritual prociscivanja. Sem obilaska hrama, imacemo priliku da prodjemo kroz ceo ritual I okupamo se ispod 12 fontana, od kojih svaka ima svoje lekovito svojstvo. Balinezano dolaze u ovaj hram kako bi izcelili auru i dusu.

Pre ulaska u hram Tirta Empul, obici cemo I hram Ganunkawi

Slobodno vece.



DAN 5 – 30 April

Dorucak u hotelu 7h-10:30h

8h – 9:15h Yoga

HATHA YOGA *



POPODNE / PREDVECE:

Workshop u centru Yoga BARN (\$\$)

<https://www.theyogabarn.com/>

(U zavisnosti od rasporeda, Yoga Barn cemo posetiti za za cas pleasa, meditaciju ili sound healing).

U sklopu yoga Barn-a, nalazi se kavic/restoran.

DAN 6 - 01 Maj

Dorucak u hotelu 7h-10:30h

7:30h – 8:15h Meditacija

OSHO CHAKRA SOUND MEDITATION*

9:30 – Celodnevna tura -

Poseta privatnom imanju RUMAH DESA i JATILUWIH, najvećin riznim poljima na Baliju

- Prepodne ce nas ugostiti balinezanska porodica na svom imaju, tokom cije posete cete imati prilike da iskusite svakodnevni nacin zivota porodice koja se bavi mnogim ugostiteljsim poslovima. Obilazak ukljucuje porodicni dom i vocnjak, nacin pravljenja kafe, kakaa, kokosovog ulja (uz degustaciju), tradicionalni balinezanski rucak i healing ceremonija sa lokalnim samanom u predivnim bastama Rumah Dese.
- Popodne, nakon obilaska Rumah Dese, kombijem cemo nastaviti do JATILUWIH raznih polja.



Slobodno vece.

DAN 7 – 02 Maj

Dorucak u hotelu 7h-10:30h

Check out do 11am.

Ukljucen prevoz od hotela Komaneka Rasa Sayang to Eastin Canggu hotela.

Vecernja Yoga – 21h do 22h

YIN YOGA *

DAN 8 – 3 Maj

CANGGU

Dorucak u hotelu od 6h do 11:00h

8h – 8:30h **YOGA NA PLAZI**

Mogucnost surfinga \$\$

Slobodan dan.

DAN 9 - 04 Maj

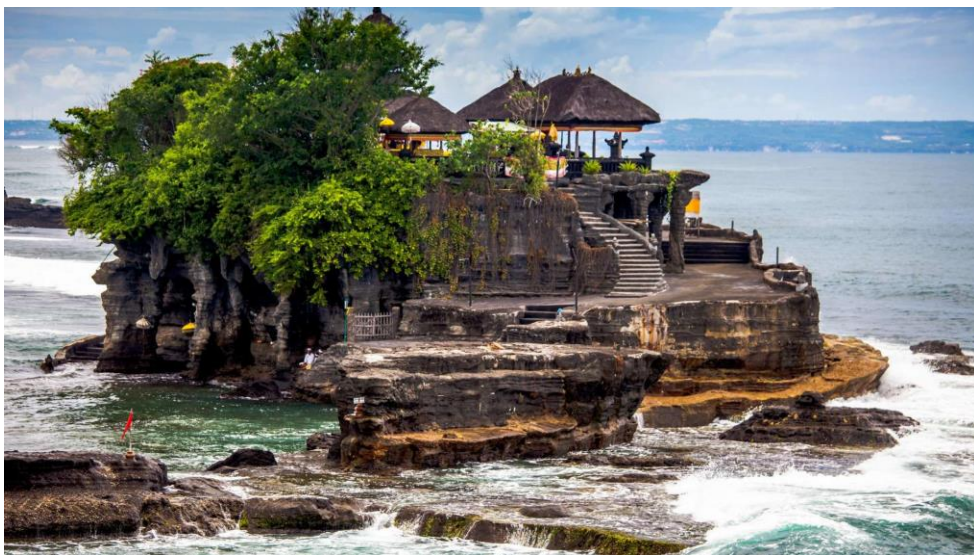
CANGGU

Slobodan dan.

Mogućnost obilaska hrama TANAH LOT + Severni Bali sa Marijom – \$\$

Uključen prevoz od /do hotela.

Polazak u 6h; trajanje 8-10h



Vecernja meditacija* (posle vecere)

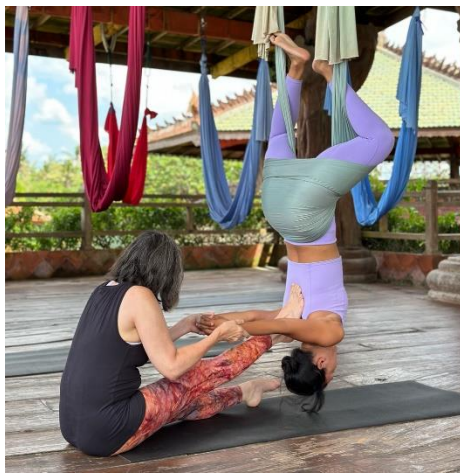
DAN 10 – 05 Maj

CANGGU

Dorucak u hotelu od 6h do 11:00h

8H – 9 :15H

Organizovan odlazak za Aerial Yogu prepodne



- Mogucnost surfinga \$\$

Slobodan dan.

DAN 11 – 06 Maj

CANGGU

Dorucak u hotelu od 6h do 11:00h

8h – 9 :15h YOGA NA PLAZI

- Mogucnost surfinga na Canggu plazi - \$\$
- Fakultativni izlet na NUSA PENIDU. Prevod od/do hotelskog smestaja privatnim vozilom + trajekt iz Sanura i obilazak ostrva Nusa Penida – 90 EUR. (od 6:00h – 18:00h)

DAN 12 - 07 Maj

CANGGU

Dorucak u hotelu od 6h do 11:00h

8h – YOGA NA PLAZI

Slobodan dan

DAN 13 – 08 Maj

CANGGU – AERODROM

Dorucak u hotelu od 6h do 11:00h

Check out – 10:00h

Ukljucen privatan prevoz od Canggu hotela do aerodroma.

\$\$ - fakultativni izlet ili dodatni cas po izboru

MORNING YOGA FLOW

je mekan i dinamičan stil yoge, u kome se pozicije (asane) nadovezuju jedna na drugu kroz spajanje pokreta i daha. Dah daje ritam vežbanju i pokreće energetski tok ("flow"). Tako kreiramo dinamičan sled kojim se telo lagano zagreva.

Ovaj čas je namenjen uvek jutarnjim satima kako bi pokrenuli telo i energiju.

Cilj ove prakse je mobilnost, pokretljivost tela i rad na snazi i fleksibilnosti.

HATHA YOGA

Ovo je stil yoge u kojem se asane izvode lagano, sa dužim zadržavanjem u svakom od položaja

, sa pauzama između asana.

Ovaj stil yoge je vrlo prilagodljiv svakom nivou, tako da ga mogu vežbati i mlađi i stariji, pa čak i oni koji su zbog zdravstvenih problema slabo pokretljivi. Oni pokrete izvode do nivoa vlastitog ograničenja.

U ovom stilu yoge se često rade i pranayame (posebne vežbe disanja) koje energizuju telo i dovode ga u ravnotežu.

Cilj ove prakse je povećanje gipkosti tela, jačanje mišića i povećanje snage, uz istovremeno uklanjanje fizičke i psihičke napetosti.

YIN YOGA

Yin yoga je suptilan stil yoge gde u položaje ulazimo polako i sa punom pažnjom, zadržavajući se duže u svakom od njih. Tako povećavamo fleksibilnost, pospešujemo opuštanje mišićne fascije i vezivnog mišićnog tkiva.

Yin yoga je najčešće usmerena na karlicu, kukove, donji deo ledja i unutrašnju stranu bedara i kroz aktivaciju vezivnog dubinskog tkiva istovremeno ih rasteže, jača i opušta, što je upravo i fokus Yin yoge

Ova praksa neguje

opuštanje kroz vežbanje i meditativniji pristup telu.

OSHO CHAKRA SOUND MEDITATION

Ovo je jedna od aktivnih meditacija u kojoj koristimo glas kako bismo se povezali sa svih 7 energetskih centara našeg tela, osećaj i doživljavanje čakri u našem energetskom telu.

Ova meditacija donosi unutrašnji mir, tišinu i svesnost u naše biće. Radeći

je pročišćavamo energetsko telo, negativne emocije, blokirane energije i donosimo vitalnost u naše fizičko telo. U ovoj meditaciji može se proizvesti

vokalni zvuk ili alternativno možete samo slušati muziku i povezati se sa zvukom u sebi. Ova meditacija može se raditi bilo kada u toku dana, a podržana je specifičnim audio snimkom muzike OSHO Chakra Sounds Meditation.