

Индонезия: Йога и вдъхновение в Бали и Сумба с Вени (Сутра)

03.06.26–15.06.26

Това пътешествие съчетава йога практики на вдъхновяващи места, срещи с древни духовни традиции и магията на два различни острова – Бали и Сумба. Ще потопим сетивата в храмове, свещени ритуали и кристални лагуни, ще практикуваме в хармония с природата и ще оставим времето да тече по-бавно. Всеки ден ще е балансиран между движение и почивка, културно обогатяване и тишина за себе си.

Пътуването ни в Индонезия ще хареса на всеки, който търси не просто ваканция, а вътрешно пътешествие. Ако обичаш йога и медитация, ако искаш да се презаредиш с нова енергия, ако копнееш за дивата красота на Сумба и духовната сила на Бали – този ритрийт е за теб. Подходящ е както за опитни практикуващи, така и за начинаещи, които желаят да се докоснат до смисъла на йога в автентична обстановка.

За водачът на това пътешествие - Вени (Сутра) пътешестването и йогата са начин на живот. Пътуването и йогата имат много общи неща. И двете ни помагат да израснем като хора и да се свържем по-добре със себе си. Карат ни да бъдем любопитни, да се радваме на живота и да търсим нови неща. Учат ни да ценим многообразието около нас и да живеем в момента.

С над 40 държави и понеже от 15 години практика зад гърба си, Вени вярва, че пътуването и йога ни учат на едно и също нещо - това, което търсим, винаги е било с нас.

Началото на пътешествието

Ден 1 – 3 юни 2026

Полет към острова на Боговете

Нашето пътуване започва със среща на летището и полет към Индонезия – земя на храмове, зелени тераси и тропически залеzi.

1

2

3

Ден 2 – 4 юни 2026

Пристигане в Бали – Първи допир с островната магия

След кацането в Денпасар се отправяме към Нуса Дуа – един от най-спокойните курорти в Бали, с бели плажове и кристални води. Настаняваме се в хотела и имаме време да си поемем дъх след дългия път.

Вечерта ни очаква **Welcome dinner** и **откриваща церемония** – заедно ще сътворим мандала от цветя, символ на новото начало и общия ни кръг.

Ден 3 – 5 юни 2026

Йога на брега и храмът Улувату

Започваме с утринна йога практика край океана, посветена на **създаване на лични намерения**. Следобед ще посетим един от най-свещените храмове в Бали – **Улувату**, кацнал на скала над Индийския океан. Там ще станем свидетели на уникалния **Кечак танц** – древен ритуал с хипнотичен ритъм и магия, докато слънцето залязва в морето.

От Бали към Сумба – островът на дивата красота

След закуска се отправяме към летището и летим към Сумба – остров, където времето е спряло. Това е място, прочуто с недокоснатата си природа, традиционните села и силните духовни вярвания на местните. Настаняваме се в нашия хотел и оставяме вечерта за почивка.

Ден 4 – 6 юни 2026

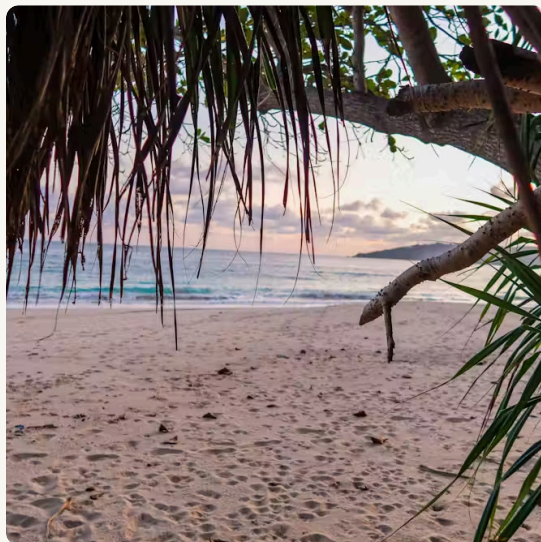
Пътуването ни продължава с полет от Бали към по-малко известния, но изключително автентичен остров Сумба. Тук ще открием Индонезия, която малцина туристи виждат – с нейната недокосната природа и богати традиции.



Сумба е място, където времето е спряло, а връзката с природата и древните традиции остава силна и непокътната.

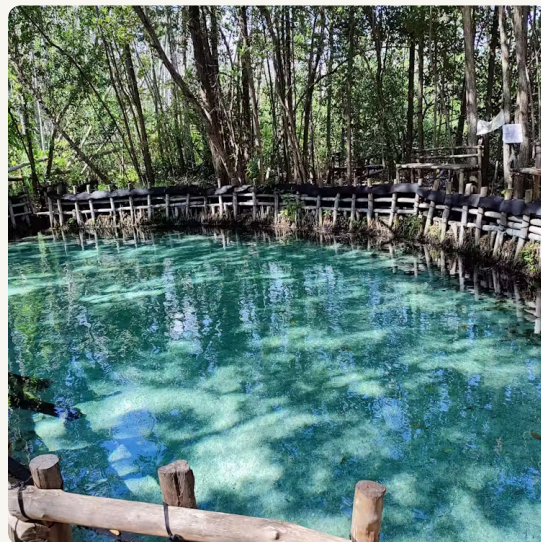
Сумба – Йога край океана

След закуска се отправяме към плажът Mandorak, където **плажна йога практика** ни настройва за деня. След това ще изследваме красотата на острова – белите пясъци на Mandorak Beach, синьо-зелената лагуна Weekuri и автентичните традиционни села на Сумба. Завършваме деня с релакс на тихия Pero Beach.



Mandorak Beach

Бели пясъчни плажове с кристално чиста вода, където ще практикуваме йога в хармония с природата.



Лагуна Weekuri

Синьо-зелена лагуна, отделена от океана с тънка ивица скали, създаваща естествен басейн с невероятни цветове.



Традиционни села

Автентични селища с характерните високи покриви от слама, където местните пазят вековни традиции.

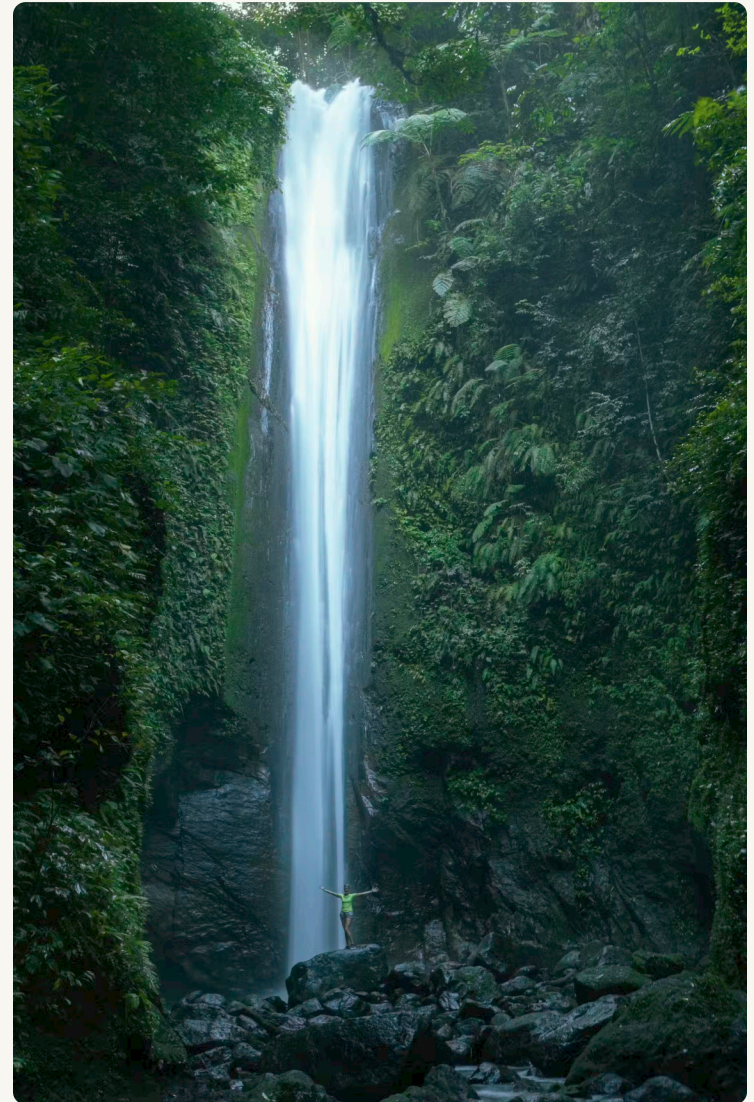
Ден 5 – 7 юни 2026 ще бъде изпълнен с природни чудеса и културно потапяне в автентичната атмосфера на Сумба.

Сумба – В елементите на природата

Денят започва с **медитация с елементите на плажа**, за да почувстваме връзката си със земята, водата, въздуха и огъня. След това ще се потопим в зеленина край **водопада Weekacura**, а по-късно ще опознаем още от културата на Сумба чрез срещи с местни общности.

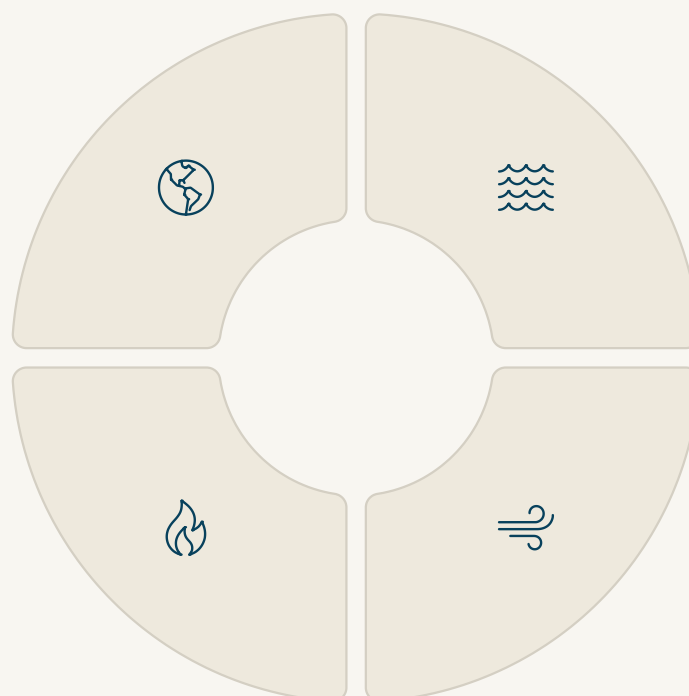
Ден 6 – 8 юни 2026

Този ден е посветен на дълбоката връзка с природните елементи. Чрез медитативни практики ще се свържем с основните сили, които ни заобикалят и са част от нас.



Земя
Свързване със стабилността и опората под нас

Огън
Активиране на вътрешната трансформация



Вода
Потопяне в течащата енергия и емоционалния поток

Въздух
Дишане и освобождаване на ума



Сумба – Практика във вода и светлина

Сутринта ни отвежда до **Waru Wora** и **Praijing** – традиционни села, известни с мегалитните си гробници и уникална архитектура. Ще посетим и **водопада Ларори** – един от най-високите и красиви на острова.

Вечерта ни очаква специална **йога нидра във водата** – ще практикуваме релаксация, докато плаваме в басейна под звездите.



Традиционни села

Посещение на Waru Wora и Praijing с техните мегалитни гробници и уникална архитектура



Водопад Ларори

Един от най-високите и впечатляващи водопади на острова, заобиколен от пищна растителност



Йога нидра във водата

Дълбока релаксация в басейна под звездното небе на Сумба

Ден 7 – 9 юни 2026 ще бъде изпълнен с културни открития и уникални практики, съчетаващи елементите на природата.

От Сумба към Убуд – духовното сърце на Бали

След полет обратно към Бали се отправяме към Убуд – град в сърцето на джунглата, известен с храмове, оризови тераси и артистична атмосфера. Вечерта ще се потопим в културата чрез **традиционно балийско танцово представление**.



Ден 8 – 10 юни 2026

Убуд е духовното и културно сърце на Бали – място, където изкуството, природата и духовността се преплитат в хармонично единство. Тук ще открием съвсем различна атмосфера от крайбрежните курорти и ще се потопим в автентичната балийска култура.

Вечерта ще бъдем зрители на традиционно балийско танцово представление – изкуство с вековна история, което разказва древни истории чрез прецизни движения и богати костюми.



- ❏ Убуд е известен като център на изкуствата и занаятите в Бали. Тук можете да откриете множество галерии, работилници и магазини, предлагащи автентични произведения на местни творци.

Ден 9 – 11 юни 2026

Древни ритуали и благодарност

Сутринта ще участваме в свещен тур:

Gunung Kawi

Храмов комплекс от XI век, издълбан в скалите, сред оризови тераси. Това е едно от най-впечатляващите древни светилища в Бали, където ще се докоснем до историята на острова.

Tirta Empul

Храмът на живата вода, където ще се включим в ритуал за пречистване. Местните вярват, че свещените извори имат лечебни свойства и пречистват както тялото, така и духа.

Вечерта, на дървена тераса над зеленината, ще имаме **практика на благодарността**.



Пътешествие сред оризовите тераси и подготовка за раздяла

Ден 10 – 12 юни 2026

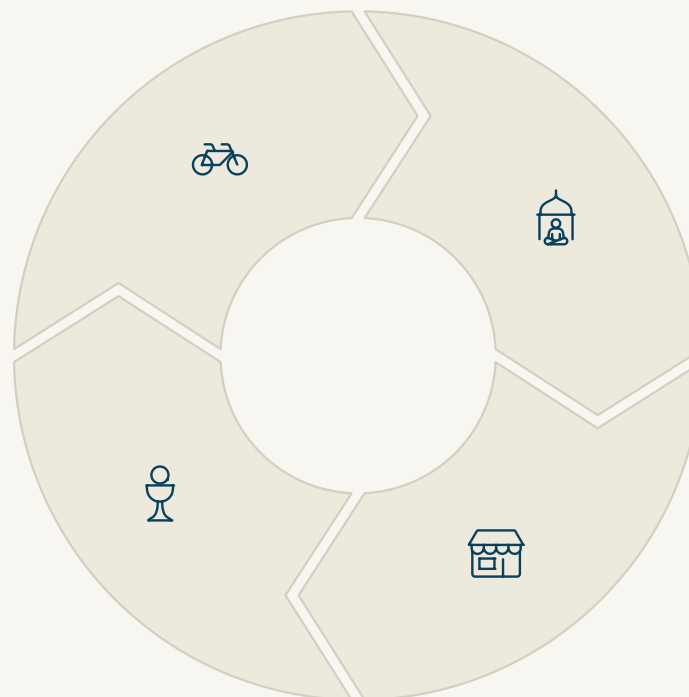
Сутринта ще обиколим района на **Тампаксиринг с велосипеди** (или по желание на пешеходна разходка), минавайки през храмове, малки селца и оризови полета. Денят завършва с **възстановителна практика по йога**, която ще балансира тялото и ума.

Ден 11 – 13 юни 2026

Денят е свободен за разходки в центъра на Убуд и за последни покупки. Вечерта ще проведем нашата **закриваща церемония** с цветна мандала и последна обща практика – момент на завършеност и благодарност.

Велосипедна обиколка
Изследване на Тампаксиринг и околностите

Закриваща церемония
Цветна мандала и обща практика



Възстановителна йога
Балансиране на тялото и ума

Свободно време в Убуд
Разходки и последни покупки

Практическа информация и завръщане

Отпътуване и завръщане

Ден 12 – 14 юни 2026: След закуска трансфер до летището. Оставяме зад себе си островите, но отнасяме със себе си техните цветове, тишина и вътрешна светлина.

Ден 13 – 15 юни 2026: Сърцата ни са пълни със светлина и вдъхновение – пристигахме обратно в София около 7 сутринта, носейки със себе си енергията на островите и спомена за едно истинско вътрешно пътешествие.

ЦЕНА: €3800

Включено:

- Полети с Turkish Airlines до София Истанбул
Денпасар Истанбул София
- 2 вътрешни полета Денпасар Тамболака (о-в Сумба) Денпасар
- 2 нощувки в Sadara resort Nusa Dua или подобен
- 2 нощувки в Maringi Sumba или подобен
- 2 нощувки в Rua Beach Hotel Sumba или подобен
- 4 нощувки в Arma Resort Ubud или подобен
- 10 закуски, 5 обяда, 1 вечеря
- Водач на български език през цялото време
- Всички трансфери и транспорт по програмата с частен шофьор и локален гид
- Всички описани практики, водени от Вени (Сутра): йога, медитации, церемонии и ритуали
- Всички обиколки и активности, описани в програмата и неупоменати като допълнителни
- Застраховка "Пътуване в чужбина"

Не е включено:

- Хранения, неупоменати като включени
- Доплащане за самостоятелна стая 600 евро
- Застраховка "Отмяна на пътуване"
- Разходи от личен характер

Плащане и анулация

За да запазиш мястото си, се изисква **30% депозит при записване**, следван от **50% до 60 дни** и останалите **20% до 30 дни преди отпътуване**.

При анулация **до 90 дни преди тръгване няма неустойка**. От **90 до 60 дни** се удържат **30%**, от **59 до 30 дни – 80%**, а при анулация **по-малко от 30 дни или неявяване – 100%**.

Често задавани въпроси

Необходими документи: Валиден международен паспорт с валидност поне 6 месеца след датата на връщане. Визата за Индонезия се получава при пристигане (Visa on Arrival), важи 30 дни и струва около 35 USD.

Валута: Индонезийска рупия (IDR). 1 EUR е приблизително 17,000 IDR. Предвидете около 250–300 EUR за целия престой за лични разходи.

Време и облекло: Юни е сух сезон с температури 27–30°C. Носете леки дрехи, облекло за йога, бански, лека връхна дреха и удобни обувки.