



Dia group

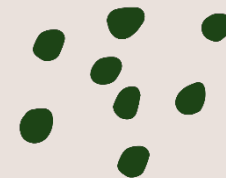
Savęs atradimo kelias

*Pirmą kartą!*

Sveikatinimo programa  
Dievų saloje  
*su Balio  
meistrais*



[www.saitas.lt](http://www.saitas.lt)



# Per visą patyriminę kelionę jus lydės, mokymus ir praktikas ves bei padės atrasti ramybę ir grožį:



**Surya  
(Balis)**

**Surya sertifikatai:** Joga, Reiki, Tai Chi, Qigong, fitnesas, akupunktūra, garsų terapija ir čakrų gydymas, meditacija, numerologija.

Yoga certified from India Culture consulate  
Fit M Malaysian fitness instructor Certification  
Yin Yoga certified by Sebastian Purchell  
Sound Healing & Crystal Chakra Healing  
From Crystal Medic  
Indonesia Acupuncture alternative medicine  
Master of Numerology at Billy Lie Academy  
Spa Therapist Certification through Indonesian Government  
Reiki Tummo Certification by Natural Way of Living  
Vedanta Meditation from Mahadev Guru  
(Vedanta International Academy)  
Tai Chi Yang styles 24 forms from Susan Thompson  
(Udemy Academy)

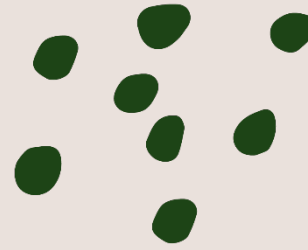
Ekskursijų dienomis  
**profesionalus gidas Agus** papasakos apie Balio kultūrą, parodys nuostabiausias, nepamiršamas gamtos vietas ir pasirūpins mūsų poilsiu.





Trūksta:  
optimizmo, energijos, vidinės ramybės?  
Kaip būti laimingam, sėkmingam  
ir jaustis gerai?

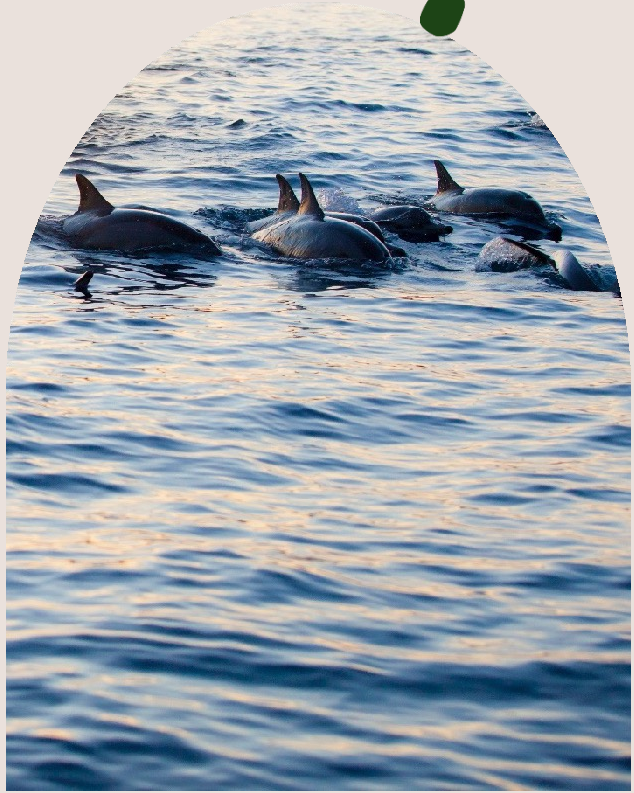
**Jūs atrasite atsakymus atlikdami  
praktikas nuostabiose gamtos vietose.**



**Kiekvieną dieną:**

**Patirtys, per kurias atrasite save:**  
Čigongas, Joga, Reiki, Tai Chi,  
meditacija, šokio ir judesio pamokos.

**Balis – dievų sala:** gražiausios  
vietos, kurias galite atrasti:  
šventyklos, ryžių terasos, kriokliai,  
beždžionių miškas ir kt.



# 2024 m. vasario 16 d. – 2024 m. vasario 26 d.

## 1 d.

Išvykimas iš Vilniaus arba Rygos oro uosto („Qatar“, „Turkish“ arba „Emirates“ oro linjos)

## 2 d.

Atvykimas, poilsio laikas – apgyvendinimas 4+ viešbutyje/vilose  
**Bali šokio ir judesio pamoka**

## 3 d.

**Swara Usadha Yoga  
Rytinė meditacija**

Poilsio laikas prie vandenyno (pasirinkimai: masažų malonumai, banglenčių sportas)  
Vakare: vakariėnė su meistras ir gidu jūros gėrybių restorane ant vandenyno kranto

## 4 d.

**Patyrimai**

**Kaip jaustis laimingu?**

**Praeitis–dabartis–ateitis**

Šventykla Tirta Empul, ryžių terasos, beždžionių miškas

## 5 d.

**Tai Chi & Qi Gong praktika**

**Rytinė meditacija**

Vakare: **Bali muzikos terapija  
autentiškais instrumentais**

Poilsio laikas (pasirinkimas: pasiplaukiojimas su delfiniais)

## 6 d.

**Patyrimai**

**Kaip jaustis sėkmingu=laimingu**

Vakare: Kecak šou, Uluwatu šventykla, Pura Uluwatu, Balio Melasti paplūdimys

## 7 d.

**Prana Reiki Usadha**

**Rytinė meditacija**

Poilsio laikas (pasirinkimas: Garuda Wisnu Kencana kultūros parkas)

## 8 d.

**Patyrimai**

**Kaip formuoti įpročius ir pasiekti tikslus**

Ulun Danu Beratan šventykla, Jatiluwih ryžių terasos, Tanah Lot šventykla

## 9 d.

**Balanso praktika. Chandra joga**

**Rytinė meditacija**

Poilsio laikas (pasirinkimai: nardymas, plaukimas upe)

Vakare: Balio Nusa Dua teatras, Devdan šou

## 10 d.

**Tai Chi & Qi Gong praktika**

**Meditacijos pamoka**

Poilsio laikas

(pasirinkimai: **Balietiškas**

**palaiminimo ritualas**

**(Šventikas Surya),**

plaukiojimas banglentėmis, apsipirkimas)

## 11 d.

Išvykimas į Lietuvą/Latviją

**Galite pratęsti savo poilsį ir likti ilgesniam laikui Bali saloje.**

# Sveikatinimo programa

## Sveikai ir aktyviai

### Balio Tai Chi (60 min.)

Bayu reiškia galią, o Suci – šventumą (gamtą), todėl pagal Balio praktiką frazė Bayu Suci nurodo spiritizmo pratimus, vadinamus Tenaga dalam (vidinė galia). Praktika sujungia baliečių šokių ir kai kurių pratimų techniką, skatinančią gerą savijautą. Įrodyta, kad reguliari Bayu Suci praktika atpalaiduoja, mažina raumenų ir nervų sistemos įtampą, skatina medžiagų apykaitą bei sustiprina imuninę sistemą. Taip pat gerina laikyseną, lankstumą ir cirkuliaciją. Bayu Suci – tai 7 arba 12 lėtų judesių seka. Mūsų instruktorius kartos pratimus tol, kol juos prisiminsite. Šie judesiai padeda išlaikyti pusiausvyrą, energijos srautus (chi) kūne. Bayu Suci praktikuojama lauke, ypač paplūdimyje ar ant žolės, kad būtų sugerta Visatos skleidžiama energija.



### Meilės, ramybės ir laimės meditacija (giri bhuana / joga semadhi) (60 min.)

Meditacija – tai kontroliuojamo kvėpavimo, dėmesio, koncentracijos, susikaupimo ir energijos derinys, kuris atgaivina jūsų protą ir kūną, todėl jaučiate meilę, laimę ir intuíciją. Jei jūsų gyvenimo būdas įtemptas, yra svarbu, pasibaigus sunkiai dienai, išmokti atsiriboti, pasitelkiant terapiją ar praktiką. Niekada negalvokite ir neteisinkite savęs laiko trūkumu. Veiksmingiausias streso valdymo būdas yra jūsų mintys. Jos ir yra puikus būdas nuraminti savo protą bei kūną. Egzistuoja daug skirtingų meditacijos technikų, tokių kaip Giri Bhuana (sveikatos meditacija), Semadhi (nušvitimo, ramybės, meilės, laimės meditacija), čakra meditacija, kūrybinės vizualizacijos meditacija ir kundalini. Su mūsų kvalifikuotu instruktoriumi išmokite teisingai valdyti minties energiją ir pabandykite įprastą praktikos techniką įtraukti į savo kasdienį gyvenimą.



# Sveikatinimo programa

## Sveikai ir aktyviai

### Bali šokio ir judesio pamokos Bali muzikos terapija autentiškais instrumentais

Galbūt šiuo metu yra norinčių išbandyti neįprastą šokio ritmą?! Šiandien muzika yra šalia: telefonuose, ausinėse, parduotuvėse, automobiliuose.

Derinkite meilę muzikai ir darbo krūvj, priverskite save keistis. Muzika ir stilius neleidžia mūsų sielai senti. Tikiu, kad šokis daro mūsų gyvenimą geresnį, šviesesnį ir emocingesnį. Šokių pamokos padeda koreguoti laikyseną, lavinti nugaros raumenis. Tai sumažina skausmą kaklo, krūtinės ląstos ir stuburo dalyse. Be to, tokie šokiai suteikia teisingą krūvj kojoms ir veikia kaip venų išsiplėtimo prevencija. Taip yra dėl to, kad pilvo šokiai yra gana daug energijos reikalaujanti veikla, kuri taipogi padeda numesti svorio. Tai – savotiška kardio treniruotė, per kurią širdies plakimas pagreitėja, o tai reiškia, kad riebalai deginami intensyviau. Rankų judesiai, klubų ir pilvo siūbavimas per valandą padeda sudeginti daugiau nei 500 kcal.



# Sveikatinimo programa

## Dvasinė gerovė

### Reiki / Prana / Dvasinis gydymas (60 min.)

Reiki yra japonų alternatyviosios medicinos forma, kuri dar vadinama energetiniu gydymu. Šiuo metu Reiki yra populiarus pasaulyje. Balyje Reiki praktikuojamas jau seniai, kaip mūsų tradicinės medicinos dalis (Usadha). Reiki praktikuotojai naudoja techniką – gydymą delnais, arba liečiamąjį gydymą, kurio metu, kaip teigiama, universali energija per gydytojo delną yra perkeliama į pacientą, taip siekiant paskatinti emocinį ar fizinį gijimą.

### Swara Usadha (60 min.)

Garso gydymo terapija – tai terapija jūsų protui, kūnui ir sielai, kurios metu yra naudojami 7 skambantys dubenėliai. Yra žinoma, kad kiekvieno žmogaus kūne egzistuoja 7 aktyvios čakros. Dubenėlių pagalba mes valome ir subalansuojame savo čakras. Kiekviena čakra naudoja skambantį dubenį, o kiekvienas skambantis dubuo turi skirtingą garsą bei reikšmę.





# Patyrimų diena

## Tirta Empul šventykla – apsisvalymo ritualas Šventojo vandens šventykloje

Balio induistų šventykla gyvuoja nuo 926 m. ir yra aktyviai lankoma iki šių dienų. Šventykla skirta Višnu – induistų Vandens dievui. Ši šventykla yra laikoma viena švenčiausių Balio šventyklų. Aplinkui galite gėrėtis sodais arba stebėti žmones, atliekančius apsisvalymo ritualą vandenyje, pamatyti šventąjį šaltinį arba netgi patys dalyvauti apsisvalymo rituale.

Tirta Empul baliečių kalba reiškia „Šventasis vandens šaltinis“. Čia Balio induistai dar prieš tūkstantmečius laikėsi ir iki dabar laikosi to paties ritualo, kurio metu gydomuosiuose baseinuose išvalo savo protą ir kūną.

Tirta Empul yra ypatingai lankytina vieta, kurioje pajausite tikrą Balio dvasią. Joje vykstantys unikalūs ritualai taps jūsų atostogų ryškiausiu momentu.



### Nuostabus žygis ir supimasis ryžių terasoje

Nuostabi Tegalalang ryžių terasa – dalis Balio provincijos kultūrinio kraštovaizdžio. Į UNESCO pasaulio paveldo sąrašą įtraukti kaskadiniai smaragdo žalumo laukai, kuriuose dirba vietiniai ryžių augintojai.

### Išbandyk kažką naujo! Kava Luwak

Balio kavos plantacija yra viena iš garsiausių kavos plantacijų, suteikianti nuostabias patirtis jūsų atostogų Balyje metu. Čia yra dvi labiausiai paplitusios kavos rūšys: Robusta ir Arabica. Garsiausia ir brangiausia – Luwak kava – yra gaminama fermentacijos proceso metu, kai kavos pupelės pašalinamos iš civetų virškinimo trakto. Tai greičiausiai auganti kava saloje.



### Pasivaikščiojimas Beždžionių miške

Balio beždžionių miškas yra šventovė, kurioje gyvena apie 700 Balio ilgauodegių makakų. Jis taip pat yra svarbus Padangtegal kaimo dvasinis, ekonominis, švietimo ir apsaugos centras.

Beždžionių miškas – tai unikali laukinė gamta, rezervatas, kuriame galite stebėti beždžiones natūralioje aplinkoje: matyti jas laipiojančias ant medžių, stebėti prausimosi ritualus, maitinimosi procesus ir daugelį kitų šmaikščių ir linksmų jų krečiamų išdaigų.



# Patyrimų diena

## Kecak šou ir ugnies šokis Uluwatu šventykloje

Kecak – tai didingas tradicinis šokis, atliekamas Uluwatu šventykloje. Iš šventyklos taip pat galėsite stebėti įspūdingą saulėlydį. Ugnies šokis – tai dramatiška Ramajanos istorija, pasakojanti apie Ravanos įvykdytą Sitos pagrobimą ir galutinę jos sąjungą su Rama. Vaikams ypač patiks Hanumano personažas, kuris juokins savo linksma vaidyba.

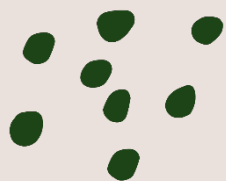
## Pura Uluwatu

Šventykla įsikūrusi Uluwatu, Bukit pusiasalyje. Pura Luhur Uluwatu – viena gražiausių vietų Balyje, garsėjanti nuostabiu vaizdu į kalkakmenio uolą Indijos vandenyne. Kiekvieno saulėlydžio metu šventyklos komplekse esančiame teatre po atviru dangumi vyksta Kecak ugnies šokio šou. Pura Uluwatu, pietvakarių krypties šventykla, yra skirta Devai Rudra – harmonijos Dievui ir visatos taikos sargui. Baliečiai tiki, kad Mpu Kuturanas, šventasis guru iš Javos, įkūrė šią šventyklą dar XI amžiuje.



### Melasti paplūdimys, Balis

Melasti paplūdimys yra Ungasan mieste, pietinėje Balio dalyje, turintis skaidriausią mėlyną vandenį. Čia vyrauja baltas smėlis ir įspūdingos iškilusios kalkakmenio uolos. Melasti – tai nepakartojamas paplūdimys. Jame įsikūrę vietiniai restoranai ir prabangūs paplūdimio klubai patiks kiekvienam!



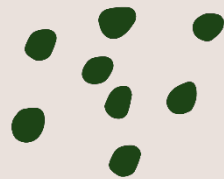
# Patyrimų diena

## Gražiausia Ulun Danu Beratan šventykla – ikoninė šventykla

Ant Beratano ežero kranto, telkšančio kalnuotojo Bedugul Regency regiono aukštumų plynaukštėje, stovi didinga Ulun Danu šventykla. Čia vyrauja kalnų oras (maždaug 1500 metrų virš jūros lygio), kuris yra švelnus, gaivus ir vėsus. Stulbinančiai skaidrus ežeras yra ramus, išskyrus švelnų vėjelį, kuris retkarčiais prasiskverbia ir sukuria smulkius raibuliukus ežero paviršiuje. Virš ežero kyla plonas rūkas ir pakimba ore, šventyklai suteikdamas siurrealistišką vaizdą.

Pura Ulun Danu buvo pastatyta deivės Danu garbei. Baliečių kalba Danu reiškia ežerą, o deivė Danu yra vandens ir ežerų karalienė. Šventyklos kompleksą sudaro keturi šventi pastatai. Linga Pura stovi trijų lygių aukštyje ir yra dievo Šivos garbinimo vieta. Pura Puncak Mangu yra 11 aukštų ir buvo pastatyta dievui Višnu. Pura Teratai Bang yra pagrindinė šventykla, o Pura Dalem Purwa yra pastatyta Sang Hyang Widhi. Ši paskutinė šventykla taip pat skirta tiems, kurie ateina melstis ir prašyti už vaisingumo, klestėjimo ir gerovės.

Pastato stilius atitinka Trimurti tikėjimą: trys šventos spalvos reiškia tris dievus – Šivą, Brahmą ir Višnu. Pirmoji spalva yra raudona, Brahma, Kūrėjas. Antroji – juoda – Višnu simbolis, visatos pusiausvyra ir saugotojas. Pagaliau balta, skirta dievui Šivai, naikintojui.



### Jatiluwh ryžių terasa – Balio UNESCO Pasaulio paveldas

Jatiluwh ryžių terasa yra garsi turistinė vieta, įsikūrusi vakarinėje Balio dalyje, kur kvapą gniaužia vaizdas į ryžių terasą, besiskleidžiančią nuo kalno papėdės iki pakrantės pusės. Dėl savo grožio Jatiluwh 2017 metų liepą aplankė Barack Obama per savo atostogų kelionę Balyje.

Terasa yra UNESCO pasaulinis paveldo objektas, nes sugebėjo išlaikyti vietinės kultūros paveldą, t.y. vandens drėkinimo sistemą, valdomą tradiciniu būdu, vadinamu SUBAK.



### Tanah Lot šventykla

Tanah Lot šventykla buvo pastatyta prieš šimtmečius ir visada buvo Balio mitologijos dalis. Šventykla yra viena iš septynių jūrų šventyklų, esančių aplink Balio pakrantę. Kiekviena jūros šventykla buvo pastatyta matomoje vietoje, kad sudarytų grandinę pietvakarinėje pakrantėje. Baliečių mitologijoje šventykla buvo reikšminga induizmui.

Uolėtos salos papėdėje gyvena nuodingos gyvatės. Manoma, kad jūros gyvatės saugo šventyklą nuo piktųjų dvasių ir įsibrovėlių. Šventykla yra tariamai saugoma milžiniškos gyvatės, kuri buvo sukurta iš Nirartha selendang diržo, kai jis įkūrė salą.



### Balio teatras – Devdan šou

Archipelago lobis – naujo lygio spektaklis Balyje. Tai vizualinė ekskursija po Indonezijos kultūrą ir jos įvairovę. Šou metu tradicinė indoneziečių kalba ir šokio judesiai susilieja su šiuolaikiniu šokiu, pasaulinio lygio oro akrobatikos atrakcijomis, žadą atimančiais kostiumais ir aukštųjų technologijų specialiaisiais efektais.

90 minučių trukmės pasirodymo metu publika išvyksta į stebuklingą kelionę po Indonezijos salyną. Spektaklis išsiskiria tuo, kad dėmesį sutelkia į kultūrų įvairovę: Indoneziją nuo Balio iki Sumatros, Javos, Borneo ir Papua su daugybe specialiųjų efektų, akrobatika ir tradiciniu šokiu. Džiugina tradicijų įvairovė ir Indonezijos šokiai, kostiumai ir muzika. Šiuolaikinė muzika ir „hip hop“ šokiai yra sąmoningai įtraukti į spektaklio programą. Šou yra dinamiškas ir įdomus visų amžių grupių žiūrovams iš viso pasaulio.





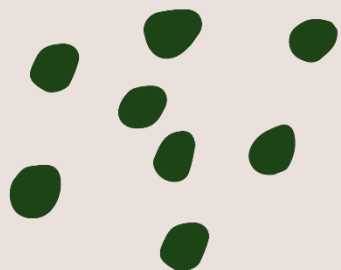
# Kainoraštis

Kaina asmeniui:

**2222** EUR  
(be lėktuvo bilietų)

**3333** EUR  
(su lėktuvo bilietais)

**104 EUR per mėn.**  
(mokant dalimis per 36 mėn.)



**Į kainą įskaičiuota:**

- Pervežimas iš oro uosto/į oro uostą
- **Nakvynė 4 arba 5\*** viešbutyje/viloje su pusryčiais
- Sveikatingumo ir patyrimų programa: su lydinčiu gidu iš Lietuvos
- Profesionalaus gido paslaugos (rusų k., anglų k.)

**+10 praktikų ir mokymų su meistris**

- Bilietai į lankytinas vietas
- 1 vakarienė jūros gėrybių restorane
- Ekskursijų dienomis – vaisiai, vanduo

**Į kainą neįskaičiuota:**

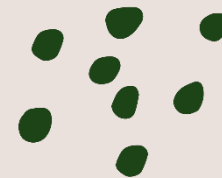
- Jums pageidaujant suorganizuosime už papildomą mokestį:  
- masažą, plaukioimą banglentėmis, nardymą, kopimą į ugnikalnį, kruizą, plaukimą upe, plaukimą su delfiniais ir kt.  
norimas pramogas

- Pietūs, vakarienė
- Bilietai į vakaro šou
- Viza (~35 USD)
- Draudimas

Kaina gyvenant dviese kambaryje



# Per visą patyriminę kelionę jus lydės:



**Diana  
(Lietuva)**

## Registracija ir papildoma informacija:

+370 610 01 975 (EN, LT, RU)

### El. Paštas

[diana.taletaviciene@gmail.com](mailto:diana.taletaviciene@gmail.com)

[bali@diagroup.lt](mailto:bali@diagroup.lt)