

3 motivi per scegliere questo tour:

- Corso di cucina tipica balinese
- Trekking intorno a Ubud per godersi il paesaggio
- Apprendi la vita quotidiana balinese pedalando!

### **Giorno 1: Arrivo a Bali**

Arrivo all'aeroporto di Denpasar e trasferimento a Ubud, circa 1 ora e 30 minuti.  
Pernottamento in hotel.

### **Giorno 2: Lezione balinese: le offerte (circa 7 ore) (B/L)**

Vi siete mai chiesti circa le offerte colorate che si vedono ogni giorno in ogni angolo di quest'isola? Questa attività è destinata a coloro che desiderano vivere un momento davvero indimenticabile per immedesimarsi nella vita di un vero balinese. Una tipica **offerta balinese** consiste in un cesto di foglie di cocco intrecciato pieno di fiori sormontato da un singolo bastoncino di incenso fumante. La lezione di questa attività principale della vita balinese è molto interessante e alla fine ci si diverte a forgiare offerte come un vero balinese!! La durata della lezione è di circa 2 ore e mezza e poi e' previsto un pranzo con set menu' indonesiano in un ristorante locale. Dopo **pranzo**, visiteremo a Tampaksiring il tempio delle fonti sacre "**Tirta Empul**", un'esperienza imperdibile, nelle cui fonti sacre i balinesi si bagnano come rito di purificazione. Rientro in Hotel a Ubud.

### **Giorno 3: Corso di cucina e camminata intorno Ubud (8 ore) (B/L)**

Goditi un emozionante mezza giornata per apprendere la cucina tradizionale balinese presso il bellissimo ristorante biologico Kayun di Ubud. La giornata inizia alle 08:30 al **mercato locale** dove si acquisteranno tutti gli ingredienti necessari per la lezione e poi raggiungiamo il ristorante dove saremo accolti con un drink di benvenuto. E ora è il momento di iniziare la **lezione di cucina** nella vera cucina tradizionale chiamata "**Paon**" (non una cucina moderna) con un autentico cuoco balinese dove puoi scegliere tra un menù tradizionale o vegetariano. Alla fine della lezione, circa alle ore 11:30, si **degusterà cio' che si e' cucinato**. Nel pomeriggio e' prevista una bella camminata per la campagna di Ubud della durata di circa due ore. Il punto di partenza è l'area di **Tjampuhan Ridge Walk** che passa vicino ad alcuni villaggi locali. Lungo la strada vedrete i contadini nelle loro attività quotidiane e nelle piantagioni di riso. Poi arriviamo al Tempio di **Pura Pucak Lungsiakan** a Kedewatan,

risalente al IX secolo. La camminata continua alla scoperta di altri villaggi: **Sanggingan**. Ultima tappa per visitare il vicino tempio di **Gunung Lebah**. Si tratta di un morbido trekking nella "vera Bali" con vista panoramica nella lussureggiante vegetazione tropicale e la vita quotidiana balinese nella Valle di Tjampuhan. Rientro in hotel a Ubud.

#### **Giorno 4: Ubud - Tabanan - Ubud (km. 57, circa 8 ore) (B/L)**

E' finalmente arrivata l'ora di mettere da parte iPad e smartphone in quanto oggi vivrete una giornata come un vero balinese in un villaggio di Tunjuk, nell'area di **Tabanan**, nel nord ovest di Bali, a circa 1 ora e 30 minuti dall'hotel a sud di Bali e Ubud. All'arrivo, si visita una **scuola** elementare del villaggio per vedere l'attività di insegnamento e apprendimento (esclusi i giorni di festività). In seguito incontriamo una famiglia del villaggio per le vivere le loro **attività quotidiane**. La loro casa e' la nostra base di partenza per prepararci alle attività agricole. Vengono forniti anche attrezzi agricoli come cappello da contadino, zappetta e lozione per zanzare. Le attività agricole in "sawah" (campo di riso), sono a circa 10 minuti a piedi dalla nostra base di partenza dove parteciperemo alla **coltivazione del riso, fino alla piantatura del riso**. Si procede attraverso la campagna verso l'area delle **piantagioni tropicali**. Segue una breve dimostrazione in cui un locale mostra come **arrampicarsi sull'albero di palma**, mentre degustiamo un fresco cocco. Poi torniamo alla nostra base per assistere alla bollitura del tubero di manioca per creare la tradizionale "**cassava**", un alimento ricco di carboidrati e senza glutine, nutrimento importantissimo in tutto il mondo tropicale. Alla fine viene servito un pranzo tradizionale. Dopo **pranzo** proseguiamo la giornata visitando il tempio reale "**Taman Ayun**" a Mengwi, costruito nel 1635, circondato da un fossato che rappresenta il mondo indù e le sue torri, i "meru", che rappresentano la dimora degli Dei su tra le montagne. Un tempio che collega terra e aria creando un confine armonioso. Rientro in hotel.

#### **Giorno 5: Partenza per la prossima destinazione (B)**

Mattinata libera per rilassarsi in Hotel o visitare liberamente senza guida lo straordinario mercato tradizionale di Ubud. Alle 12:00 (o in orario diverso secondo il vostro programma di viaggio), trasferimento all'aeroporto/Sanur/Nusa/Dua/Kuta/Uluwatu con nostra guida. Trasferimenti in altre località con supplemento.