



Retiro "Despierta Bali"

Viajaré solo, ¿el retiro es adecuado para mí?

Sí. La gran mayoría de los participantes en nuestros retiros viajan solos y aquí hacen amigos para toda la vida. Por experiencia, te aseguramos que si viajas solo estarás en buena compañía y harás grandes amigos.

¿Cómo sé si este retiro es para mí?

Todas las actividades del retiro han sido diseñadas para acomodar niveles mixtos de experiencia y estado físico. Cada día será como un viaje de autodescubrimiento y reconexión con tu poder y sabiduría interna. Esta es una de las razones por las que nos gusta que el grupo del retiro sea reducido. De esta manera podemos ofrecerles una atención individual y personalizada a todos y cada uno de los participantes y lograr que su experiencia sea mágica y transformadora.

¿Quién enseñará las sesiones en el retiro?

Todo el retiro estará dirigido y guiado por Niko y Denise.

¿En qué idioma será el retiro?

Todas las actividades, clases y talleres se llevarán a cabo en español. Para todas las actividades culturales contaremos guías balineses de habla hispana.

El idioma oficial de Bali es el "Bahasa Indonesia", pero encontrarás gente que hable inglés en la mayoría de locales que visitemos.

¿Cómo son las habitaciones?

Existen 3 opciones de habitaciones

1. Compartida (10 noches)
2. Compartida (7 noches) e Individual (3 noches)
3. Individual (10 noches)

La Compartida (10 noches) es para parejas (o personas que quieran compartir la misma cama) pues si bien las primera 7 noches tendrán la opción de elegir entre 1

cama king o 2 camas twin size, las últimas 3 noches estaremos en un hotel donde solo disponemos habitaciones con 1 cama King size.

La compartida (7) e Individual (3) es para personas que viajan solas que quieran compartir habitación con algún amigo de siempre o un nuevo amigo del retiro. Las primeras 7 noches estarán en una habitación compartida tendrá 2 camas twin size. Las últimas 3 noches estarán cada uno en habitaciones individuales con 1 cama King.

La Individual (10) es para personas que viajan solas que deseen tener una habitación para ellos solos durante todo el retiro .

Todas las habitaciones son espaciosas y muy bien equipadas; con aire acondicionado, baño completo y WiFi gratis.

El tipo de habitación tiene un precio diferente y está sujeto a disponibilidad.

¿Tendré acceso gratuito a Wifi?

Tendrás Wifi gratis en todos los hoteles y en la mayoría de restaurantes donde estemos. Si quieres tener un Sim card local para tu celular te podemos ayudar a comprarlo.

¿Qué puedo esperar de un día típico?

- Empezaremos la mañana con una clase de yoga a las 7am.
- Luego tendremos un delicioso desayuno en el hotel.
- El día continuará con excursiones grupales a templos, clases de ofrendas o sitios naturales donde tendremos algunas caminatas de intensidad baja.
- Luego, disfrutaremos del almuerzo en diferentes restaurantes cada día.
- La tarde estará destinada para actividades como rituales y talleres poderosos de crecimiento personal.
- Después tendremos espacios libres donde cada uno puede planear su tarde /noche.
- Algunas mañana, tardes y noches tendremos eventos especiales como Sound Healing, Kirtan y Ecstatic Dance.
- La cena será libre, pero les daremos recomendaciones de nuestros restaurantes favoritos en cada lugar. (muchos se suelen juntar en grupo para ir a cenar juntos)

Algunos días tendrás más tiempo para descansar, reflexionar, absorber y profundizar en lo aprendido.

Todas las actividades del retiro que no requieran un cambio en la ruta son opcionales. Puedes decidir quedarte en el hotel descansando, caminando por los alrededores o disfrutando la piscina.

¿Los principiantes pueden asistir al retiro?

¡Si!!! Los principiantes son bienvenidos en el retiro Despierta Bali. Te daremos diferentes opciones en todas las clases y actividades para que recibas apoyo, desafío y motivación y puedas aprender y mejorar tu condición física. Todas las clases de yoga serán adecuadas para todos los niveles, con adaptaciones tanto para aquellos que son nuevos en yoga, como para los más avanzados.

¿Cómo serán las clases de yoga?

Hatha - vinyasa: un estilo que te invitará a conectar con tu cuerpo de manera profunda pero respetando tus límites.

Meditación creadora y Pranayama: practicaremos diferentes prácticas cortas para empezar el día conectados con nuestra consciencia y dispuestos a ver y aprender cosas nuevas.

Además:

- Tendrán Yoga mats para todos
- Practicaremos en espacios al aire libre.
- La práctica de yoga puede ser opcional previa conversación con Niko o Denise (como algunos días habrán sorpresas te pedimos que nos avises si un día prefieres no venir para conversarlo y que no te pierdas de algo lindo y especial)

¿Qué es un Kirtan?

Kirtan, que en sánscrito quiere decir "repetir", es una práctica milenaria originaria de la India, en la que se unen un grupo de personas para meditar a través del canto.

Se ve como un concierto donde todos cantamos junto al grupo de músicos que tocan los instrumentos más exóticos y bellos que escucharás. Las canciones suelen empezar lentas, todos sentados y conforme los instrumentos van subiendo la intensidad, podemos empezar a aplaudir y, si nos provoca, pararnos y bailar.

La sensación al final de cada canción y al final del Kirtan es mágica y te dejará completamente inspirado y feliz.

¿Qué es un Sound Healing?

Es una antigua práctica meditativa que utiliza diferentes instrumentos musicales para crear vibraciones curativas alrededor del cuerpo. Los terapeutas de cuencos tibetanos, por ejemplo, utilizan cuencos de cristal de cuarzo y gongs sintonizados en frecuencias estratégicas para curar diferentes partes del cuerpo y la mente.

Durante la práctica estarás una parte moviéndote y otra recostado sobre tu mat mientras los encargados realizan un concierto en vivo con diferentes instrumentos. Es como una meditación musical donde terminarás la sesión inspirado y completamente relajado.

¿Qué es un Ecstatic dance?

Es un espacio creativo de expresión corporal. En esta danza diferentes ritmos, melodías y estilos nos inspirarán a ponernos en contacto con aquello que queremos expresar, descubriendo infinitas posibilidades de movimiento.

En la práctica se ve como una fiesta (sin alcohol) con música que incluye sonidos tribales, donde se baila sin estructura, sin pasos y sin alguna manera particular de moverse. Es un viaje interior que te invitará a que sientas total libertad para ser tú mismo, explorando, expresando, jugando y disfrutando de la danza y extendiéndola más allá de la pista de baile: danzando la vida.

¿Están incluidos los traslados al aeropuerto?

Como parte de tu paquete de retiro, incluimos traslados de ida y vuelta grupales privados programados desde y hacia el aeropuerto de Bali en Denpasar.

Es importante que nos confirmes con anticipación la fecha y hora de llegada y salida del aeropuerto de Bali para coordinar tu movilidad.

¿Qué comidas están incluidas en el precio del retiro?

Estarán incluidos todos los desayunos de los 11 días y 1 cena.

Para almorzar y cenar los demás días queremos que conozcas nuestros restaurantes favoritos de la isla y que tengas libertad para elegir lo que quieras de la carta, por lo que en esos casos los gastos serán asumidos por cada participante.

En los restaurantes que visitaremos los precios de una comida, que incluye un plato principal, un postre y una bebida, costarán entre \$5 y \$15.

Hemos calculado que necesitarás traer máximo \$200 dólares para cubrir los gastos de comida los 11 días.

¿Darán bebidas en el retiro?

En todos los hoteles, así como en la mayoría de restaurantes, recibirás agua de cortesía. En todas las excursiones tendrás a tu disposición botellas de agua. Durante el desayuno también tendrás las bebidas incluidas en el paquete. Las bebidas adicionales no están incluidas.

¿Qué opciones de comida habrá durante el retiro?

Hemos elegido lugares que tengan una carta de comida saludable, principalmente basada en plantas y alimentos orgánicos. Las opciones de menú para veganos, vegetarianos e intolerantes al gluten son lo más común (y delicioso) que existe en Bali. Te recomendamos que aproveches en comer más ligero orientando tu alimentación a una vegetariana. Sin embargo, si quieres continuar con una dieta que incluya alimentos de origen animal tendrás la opción de hacerlo en la mayoría de los sitios.

Si tienes alguna alergia alimentaria, requisitos dietéticos o intolerancias avísanos con anticipación. Haremos lo posible por encontrar opciones para ti.

¿Necesito tener seguro de viajes?

Si. Es necesario que viajes con un seguro que cubra hasta 10mil dólares en Indonesia

¿Qué pasa si tengo una lesión, aún puedo asistir?

Siempre que tu médico/especialista lo apruebe, entonces sí, puedes asistir al retiro. Sin embargo, es importante que nos informes con la mayor anticipación posible sobre cualquier problema médico o de salud general que pueda afectar tu tiempo en el retiro, de modo que, cuando sea necesario y posible, podamos hacer los ajustes para tu estadía. Si quieres conversar de esto más a fondo, ponte en contacto con nosotros al mail hola@theyogajourney.net

¿Necesito estar vacunado para entrar a Indonesia?

No. No necesitas ninguna vacuna como requisito para entrar.

¿Cuánto cuesta un pasaje a Bali?

Entre 1800 y 2400 dólares (dependiendo de dónde vengas y con cuánta anticipación lo compres sobre todo).

¡Nosotros somos expertos en encontrar las mejores ofertas y rutas y te asesoraremos con la compra si es que lo necesitas! El aeropuerto internacional de Bali se llama "Ngurah Rai International Airport" con siglas DPS y queda en Denpasar, capital de Bali.

¿Qué día debo llegar a Indonesia?

Lo ideal es que llegues a Bali máximo 1 día antes de que empiece el retiro. De esa manera podrás descansar una noche y empezar el retiro con energía. Si prefieres llegar el mismo día que empieza el retiro, te recomendamos que el vuelo llegue antes de las 10am a Bali, pues el retiro empieza a las 3pm.

Para el regreso, te recomendamos que elijas un vuelo que salga como mínimo el día que termina el retiro a las 9 de la noche, pues terminamos el retiro al medio día y desde donde estamos son unas horas para llegar al aeropuerto.

Si necesitas, podemos ayudarte a elegir tus pasajes y conseguir un hotel para tus noches adicionales.

¿Necesito tramitar con anticipación una visa para entrar a Indonesia?

No. Actualmente los viajeros de la mayoría de países del mundo solo necesitan la "Visa On Arrival" la cual se obtiene pagando 35\$ a la llegada a Indonesia. El único requisito es que tu pasaporte tenga una vigencia mínima de 6 meses.

Conoce más de esta visa aquí:

<https://bali.com/bali/bali-visa-indonesia-entry-regulations/visa-on-arrival-voa/>

¿Qué debo empacar para el retiro?

Bali es una isla de clima tropical, por lo que la mayoría de cosas que deberás traer serán de verano. Un mes antes del viaje, tendremos una reunión por Zoom donde compartiremos mucha información útil sobre el retiro la cual incluirá una guía sobre qué empacar.

Quiero asistir al retiro, pero no puedo pagarlo ¿qué puedo hacer?

Estos retiros son formas poderosas de reestructurar tu vida para mapear tu visión y metas. Esta es una tarea difícil y requiere de una inversión.

Tenemos 3 medios de pago:

1. Transferencia bancaria
2. Tarjeta de Crédito
3. Paypal

Tenemos la opción de pagar el retiro en 3 cuotas sin intereses, separando tu cupo con solo 500 dólares.

Si necesitas mayor cantidad de cuotas, escríbenos a hola@theyogajourney.net y podremos conversarlo.

Si no puedo ir al retiro o este se cancela, ¿me reembolsarán lo pagado?

Tenemos una política de reembolso para cada escenario posible. Toda la información de este tema está en el documento "Términos y Condiciones". Que está [aquí](#).

Si no lo tienes, escríbenos a hola@theyogajourney.net y te lo mandaremos.

¿Qué pasa si me da Covid durante el retiro?

Es necesario que tu seguro de viajes te cubra los gastos por Covid o por cualquier otro accidente durante el retiro incluyendo los gastos de hospedaje y alimentación (o que tengas los recursos para que estos sean cubiertos por ti).

En caso un participante del retiro de positivo en Covid nosotros cubriremos 1 prueba PCR para cada uno de los demás y, según los resultados, seguiremos con las actividades con aquellos que puedan.

¡Me apunto!! ¿Qué debo hacer?

¡Lo máximo!! ¡Bienvenid@ a Despierta Bali! Escríbenos a hola@theyogajourney.net para indicarte los siguientes pasos.

Has tomado una de las decisiones más lindas de tu vida.

¡Será un viaje inolvidable!