

# بالي

● ● رحلة التعافي ● ●



# المحتويات

- جدول الرحلة
- التأمّل والوعي
- التمكين المجتمع
- ضروريات السفر
- الإقامة
- التغذية
- الأسعار والرسوم
- إضافات الرحلة
- برنامج الصحة والعافية
- حجوزات الطيران
- الأنشطة في الطبيعة والخارج



# برنامج العافية

تم إعداد رحلة العافية للنساء اللاتي يبحثن عن السلام الداخلي.

تمتعي بفرصة ذهبية لتجديد شباب عقلك وجسمك لمدة ستة أيام في أحضان جزيرة بصحة أشهر خبراء الصحة، حيث ستكون رحلتك مليئة بالسلام والصفاء. رحلة العافية للسيدات هي رحلة نحو تحقيق الذات والتمتع بمزيد من الحيوية. مهمتنا هي تمكينك من بناء أساس الرفاهية الخاص بك من خلال تعميق تواصلك مع جسمك ووسائله والحدس الخاص بك.

يبدأ يومنا بالتأمل المقصود متبوعاً بجلسات يوغا موجة على جميع المستويات وجلسات تعليمية تفاعلية للتمتع بأسلوب حياة مفعم بالنشاط. نستكشف كل يوم موضوعاً ومحوراً جديداً من محاور العافية، والتي تمنحك أدوات وممارسات يمكنك الاستفادة منها في حياتك اليومية. وينقسم البرنامج إلى ثلاثة محاور:

- التأمل واليقظة
- تغذية الجسم
- الطبيعة والاستكشاف في الهواء الطلق

# جدول الرحلة

فيما يلي قائمة بجدول الرحلة، والتي تتضمن توقيات وأنشطة:

الأحد

## يوم الوصول

الإرشادات الترحيبية والاستشارات الصحية 14:00 - 16:00

الاثنين

## البحث عن السلام الداخلي

وجبة الإفطار 8:00 - 9:00

ورشة عمل التنفس وحمّام الثلج 9:00 - 12:30

تدوين اليوميات 15:00 - 16:00

علاج سبا (يشمل التدليك) 16:30 - 18:00

الثلاثاء

## الانعكاس على الذات

هاثا أو اليوغا اللطيفة 8:00 - 9:00

الإفطار 9:00 - 10:00

زيارة والمشى حول القرية 10:00 - 12:30

وقت حر 13:00 - 16:00

التأمل العلاجي بالصوت 16:00 - 17:00



الأربعاء

## التخلص من التوتر

نزهة شروق الشمس في جبل باتور	8:00 - 9:00
الإفطار	9:00 - 12:30
دروس علم الأعشاب وتحضير "اللولو"	15:00 - 16:00
وقت حر	16:30 - 20:00

الخميس

## الهروب إلى البرية

وجبة الإفطار	8:00 - 9:00
التجديف	9:00 - 12:30
العودة إلى الفندق	13:00 - 14:00
وقت حر	16:30 - 20:00

الجمعة

## يوم الوداع

يوغا القوة والتمارين الهوائية	8:00 - 9:00
الإفطار	9:00 - 12:30
وقت حر	13:00 - 14:00
جلسة تأمل	16:30 - 18:00
عشاء وداعي	19:00 - 20:00

السبت

## المغادرة

# خيارات الإقامة

ستكون إقامة ك في منتجع غداس بالي. يعد مكان الإقامة هذا من بين أفضل أماكن العافية في بالي، حيث يعد هذا المنتجع البوابة المثالية للوصول إلى الحالة الصحية التي تبحثين عنها!

## منتجع جيداس بالي

خيار الإقامة القياسي

ترقية إلى غرفة فردية

يرجى الرجوع إلى السعر المدرج على الموقع الإلكتروني



# هنتج جيداس بالي



# التأمل والوعي

استمتعي بالعيش على طبيعتك في بيئة مريحة وهادئة وملهمة وبجسمك بينما يتجدد. تم تصميم الأسبوع خصيصاً لك لتستمتعي بالاسترخاء وإعادة شحن عقلك، فضلاً عن تمارين اليوغا وجلسات التأمل بصحبة نخبة من المختصين ذوي الخبرة في تعليم الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات القدرات. ويشمل برنامج العافية مايلي:

## استشاري العافية

ستحصلين على جلسة فردية مع مدرب العافية لفهم حالتك الذهنية والجسدية وتزويدك بأفضل الحلول

## ممارسة الهاثا واليوغا اللطيفة

تساعد ممارسة أنواع اليوغا هذه على تخفيف التوتر وزيادة المرونة وتهدئة العقل وتقوية الجسم

## التنفس وحمّام الثلج

ترتبط حمامات الثلج بالعديد من الفوائد الصحية، حيث يلجأ لها الأشخاص لتحسين حالتهم الصحية وتعزيز شعورهم بالرفاهية بشكل عام. يمكنك تجربة قوة البرد بنفسك من خلال تضمين طريقة "ويمهوف" في حياتك اليومية، حيث يستخدمها الكثير من الأشخاص من مختلف أنحاء العالم بالفعل للتمتع بمزيد من القوة والسعادة والصحة

## جلسة الطاقة العلاجية

شكل من أشكال العلاج بالطاقة مصمم للمساعدة في التخلص من الطاقة السلبية المحبوسة داخل الجسم، والتي يمكن أن تكون ناجمة عن حدث في الماضي، أو العادات المتكررة، أو حتى الروتين اليومي. خلال الجلسة، سيتم إرشادك من خلال النقر على نقاط التأمل المختلفة حول الجسم مع التركيز على المشكلة التي ترغبين في حلها

## جلسة يوغا علاجية بالصوت

ستساعد جلسة اليوغا هذه على أن تصبحي أكثر انفتاحاً ووعياً بك لصوت يتبادر إلى سمعك. في هذه الجلسة، سيتيح لك الصوت تمهيد الطريق للوصول إلى نقطة السكينة والهدوء التي تبحثين عنها، كما يساعدك تأمل "المانترا" على الوصول إلى النقطة المستقرة للتأمل







# التغذية

## درس علم الأعشاب وتحضير لولوه

استعد لإحياء حواسك من خلال بعد ظهر ممتع في قلب أوبود! انضم إلى جلسة التأمل لولوه للتخفيف من مستويات القلق والتوتر، مما يعزز الوعي بصحة الجسم والعقل على حد سواء! سيقوم متخصصنا، ديساك، بتوجيهك للقيام بالنية والتأكيد من خلال التأمل، حيث سيقدم لك تقليد لولوه للتعبير عن امتنانك لنفسك وللشكر على صحتك وأن تكون ممتنًا لهذه لحظة من السلام.

# الاستكشاف في الطبيعة



ستتيح لك هذه الرحلة التواصل مع جانبك الجسدي من خلال ممارسة أنشطة ممتعة ومفعمة بالمغامرة في بيئة طبيعية خلابة. تتنوع الأنشطة بين المشي لمسافات طويلة في الطبيعة والتجديف إلى رحلات ركوب الدراجات عبر الريف. وستشمل أنشطة الحركة الخاصة بك ما يلي:

## التجديف في المياه البيضاء

ما هي الطريقة الأفضل للاستمتاع بالهواء الطلق بخلاف امتطاء قارب؟! سيكون بإمكانك التعرّف على نقاط القوة والضعف لديك، فضلاً عن تطوير مهارات الانضباط والعمل الجماعي الخاصة بك

## جبل باتور

رحلة إلى قمة بركان بالي الشهير، جبل باتور، وهو بركان مهيب ونشط يقع في المرتفعات الوسطى في بالي. تشتهر هذه المنطقة بمناظر شروق الشمس الخلابة، كما تتيح تجربة مشي لمسافات طويلة مليئة بالتحديات ولكنها غنية بالفوائد في الوقت ذاته



# الأسعار والرسوم

تُقدر وتُحجز مشاريعنا استنادًا إلى عدد الأسابيع

**5%**  
خصم للطلاب

دولارًا أمريكيًا  
**2200**  
للشخص الواحد

**5%**  
خصم للمجموعات  
(٣ أفراد أو أكثر)

للحصول على عرض لمدة أسبوعين، تواصل معنا [info@nomuhub.com](mailto:info@nomuhub.com)

\* ينطبق خصم الطالب فقط إذا قمت  
بتحميل نسخة سارية المفعول من بطاقة  
الطالب في طلبك أو أرسلتها إلينا عبر  
البريد الإلكتروني على للتحقق  
[info@nomuhub.com](mailto:info@nomuhub.com)  
استخدم رمز الخصم عند الدفع.  
STUDENT5

\* ينطبق خصم المجموعة فقط على  
مجموعة تتألف من ٣ متقدمين أو أكثر،  
ويجب على الجميع دفع الوديعة.  
استخدم رمز الخصم عند الدفع.  
GROUP5

إذا لم يتبع أي متقدم هذه الشروط، سيتم إلغاء الخصم من قبل NomuHub وسيتم إضافة  
المبلغ إلى الفاتورة النهائية للمتقدم.

# الأسعار والرسوم

تشمل حزمة السفر وتستبعد ما يلي:



## الرحلة لا تشمل

تذاكر  
الطيران



النفقات  
الشخصية



وجبات الغداء  
والعشاء اليومية



ترقية الإقامة  
إلى غرفة فردية



تأشيرة السفر  
والتأمين



## الرحلة تشمل

غرفة مشتركة لفردين في منتجع  
صحي \* ٥ نجوم



الاستلام من المطار و  
وسائل النقل الأخرى



زيارة المعالم  
السياحية العامة



وجبة  
الإفطار فقط



عشاء ترحيبي و  
عشاء وداعي خاص



دعم من طاقم نموهب المحلي  
على مدار الساعة طوال أيام  
الأسبوع





# حجوزات الرحلات الجوية



مغادرة من مطار دنباس (DPS)



وصول إلى مطار دنباس (DPS)

السبت

الاحد

نوصي بالوصول يومًا على الأقل قبل تاريخ بدء البرنامج.

يرجى ملاحظة أن الإقامة غير متضمنة بعد تواريخ البرنامج. اتصل بفريق الدعم لترتيبات إضافية للإقامة في الأيام الإضافية.

# مستلزمات السفر

## الملابس الموصى بها

- بيجاما
- جوارب
- قمصان
- بنطلون جينز
- فساتين
- ملابس سباحة
- سترة خفيفة (للليالي الباردة)
- صنادل
- نعال بيضاء
- نظارات شمسية
- ملابس داخلية
- قبعة

## الملابس بالعمل

- ملابس خفيفة ومريحة
- أحذية سلامة
- قبعة واقية (ستتم توفيرها)
- قناع للحماية من الغبار (سيتم توفيرها)
- قفازات قوية وقابلة لإعادة الاستخدام (سيتم توفيرها)
- زجاجة مياه

## الأجهزة الكهربائية

- شواحن
- محولات الشحن
- مصباح صغير الحجم

## الوثائق الهامة

- جواز السفر / تأشيرة
- وثائق الهوية
- جدول الرحلة
- تذاكر السفر
- تأمين السفر

## مستلزمات النظافة

- شامبو وبلسم وجل استحمام
- واقية من الشمس ومرطب شفاه
- فرشاة الشعر
- مقصات ومشط الأظافر
- معجون الأسنان
- فرشاة الأسنان
- ماكينة حلاقة
- مزيل العرق
- منتجات نسائية

## أشياء أخرى (اختيارية)

- وجبات خفيفة
- مبيد الحشرات
- علبة إسعافات أولية (سيتم توفيرها)
- أدوية
- ألعاب ترفيهية (ورق اللعب، إلخ)
- حزام نقود
- نظارات طبية أو عدسات لاصقة

استكشاف

# بالي

الإضافات السياحية

# رحلة يوم كامل: نوسا بينيدا



دولارًا أمريكيًا

**140**

للشخص الواحد

## حول نوسا بينيدا

شرق بالي، رحلة يوم واحد (السبت)

نظرة عامة

استكشف المناظر الطبيعية الرائعة في شرق بالي. استمتع بالمنحدرات الصخرية ومياهها الصافية، وتجول حتى نقطة الرؤية ألف جزيرة واسترخِ على شواطئها البيضاء.

## تشمل الرحلة

- نقل من وإلى الفندق
- نقل سريع بوت ذهابًا وإيابًا
- الغطس بالقناعات والزعانف
- المناظر الطبيعية
- شاطئ كيلينجكينج
- مياه الملاك
- الشاطئ المكسور
- تذاكر لجميع الوجهات
- جولة باللغة الإنجليزية







# رحلة نصف يوم: الدراجة رباعية الدفع

دولارًا أمريكيًا

80

للشخص الواحد

## مغامرة الدراجة رباعية الدفع

المدة: ١.٥ ساعة

نظرة عامة

ستجعل مغامرة الدراجة رباعية الدفع يومك أكثر إثارة. في هذه الجولة بالدراجة رباعية الدفع، ستقود دراجة الخاصة بك وستمضي في طريق غير مألوف لرؤية ATV جانب مختلف من البلي، حيث ستمر عبر حقول الأرز والأنهار والأنفاق والطين والشلال.

## تشمل الرحلة

- نقاط عرض الرحلة
- مرشد محترف
- (معدات السلامة (خوذة، أحذية
- غرفة الاستحمام ومنشفة



# ورشة الفضة



## اختيار التصميم

نظرة عامة

البدأ باختيار خاتم أو سوار أو قلادة من عيناتنا. رسم التصميم على الورق استعدادًا للدرس. تتعلق هذه الخطوة بالاستعداد للجزء الممتع من صنع مجوهراتك!



## ذوبان الفضة

نظرة عامة

استعدي لتحويل الفضة إلى مادة خام لقطع المجوهرات المذهلة الخاصة بك



## آلية الدق

نظرة عامة

استخدام المطرقة لتشكيل الفضة على شكل مربع. والاستعداد لإظهار مهاراتك في الخطوات التالية المثيرة في صناعة مجوهراتك!

## آلية المزج

نظرة عامة

في هذه الخطوة الأساسية، تستخدم آلة يدوية لخلط الفضة لتشكيلها وتحريك الآلة بمهارة لجعلها مسطحة أو مستديرة، حسب تصميمك.

## آلية النقش

نظرة عامة

دعي خيالك يرشدك إلى لمسة فريدة من نوعها واستعدي لجعل قطعك فريدة من نوعها!

## آلية التلميع

نظرة عامة

استخدمي ورق الصنفرة لتلميع مجوهراتك، لجعلها لامعة وناعمة. تضيف هذه الخطوة اللمسات المثالية النهائية، مما يجعل إبداعك جذابًا بصريًا وجاهزًا للارتداء بفخر.

دولارًا أمريكيًا

48

للشخص الواحد

سافر بهدف



# A Wellness TRIP IN Bali





# CONTENTS

- Trip Itinerary
- Accommodation
- Wellness Program
- Meditation & Mindfulness
- Nourishment
- Nature & Outdoor Activities
- Packing Essentials
- Prices & Fees
- Flight Bookings
- Flight Add-ons



# WELLNESS PROGRAM

## Wellness trip is set for women who seek inner bliss.

For six days, your mind and body will be rejuvenated in an island where the most famous wellness experts exist. Your trip will be full of peace and serenity. Women's Wellness Trip is a journey towards self-fulfillment and greater vitality. Our mission is to empower you to build and sustain your own foundation of wellbeing through connection to your body, its messages, and intuition.

Our day begin with intentional meditation followed by guided alllevel yoga sessions, interactive education sessions for a mindful lifestyle . Each day we explore a theme and a pillar of wellness that gives you tools and practices to bring into your daily life. The Program is divided into Three Pillars:

- **Meditation & Mindfulness**
- **Body Nourishment**
- **Nature & Outdoor Exploration**

# TRIP ITINERARY

Below is a list of the trip itinerary, which includes details of timings and activities:

■ Sunday

## Arrival Day

14:00 - 15:00 Welcoming Orientation and Opening Ceremony

15:00 - 19:00 Wellness Consultation

■ Monday

## Finding Inner Peace

8:00 - 9:00 Breakfast

9:00 - 12:30 Breathwork and Ice Bath Workshop

15:00 - 16:00 Workshop

17:30 - 19:30 Massage Treatment

■ Tuesday

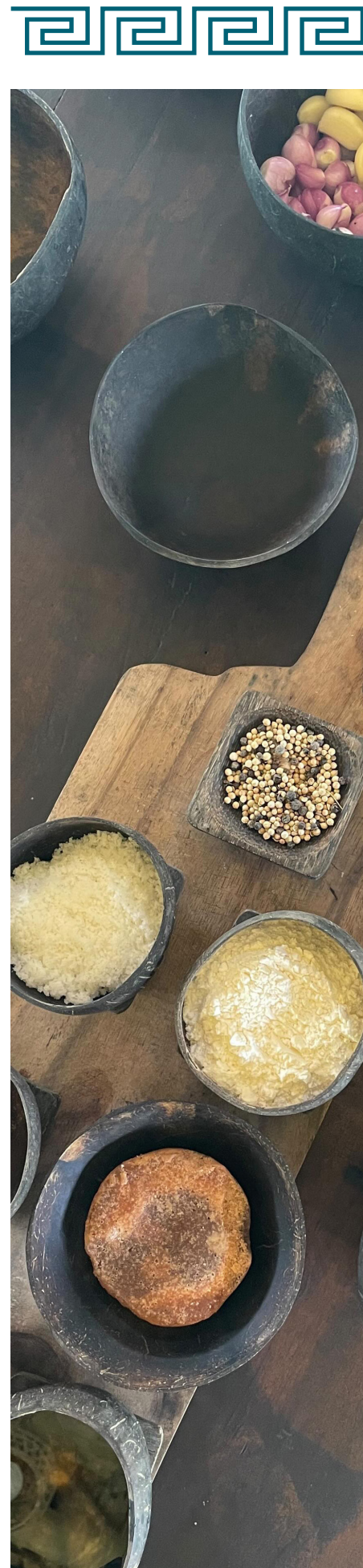
## Self Reflection

8:00 - 9:00 Hatha or Gentle Yoga

9:00 - 10:00 Breakfast

10:30 - 14:00 Bali Swing + Coffee Plantation

14:00 Free Time



Wednesday

## Release Stress

- 8:00 - 9:00 Breakfast
- 9:30 - 11:00 Qi Gong & Closing Ceremony
- 11:30 - 20:00 Seminyak Beach
- 20:00 Back to Hotel

Thursday

## Escape to the Wilderness

- 8:00 - 9:00 Breakfast
- 9:30 - 12:30 Rafting
- 12:30 - 13:30 Back to the Hotel
- 16:30 - 17:30 YIN Yoga
- 17:30 - 18:30 Sound Healing

Friday

## Farewell Day

- 5:00 - 7:00 Sunrise Trekking & Grounding
- 8:00 - 9:00 Breakfast
- 9:00 - 13:00 Free Time or Quad Bike Add-on (optional)
- 14:00 - 17:00 Free Time
- 17:00 - 20:30 Reflection Session & Farewell Dinner
- 20:30 - 21:30 Back to Hotel

Saturday

## Departure





# ACCOMMODATION OPTIONS

You will be staying in a 5-Star Wellness resorts located in the Ubud province. The properties are among Bali's best wellness retreats, the resorts are the best gateway to achieve the wellness state you desire!

- **Gdas Bali Resort**  
Standard Accommodation Option



# GDAS BALI RESORT



# MEDITATION & MINDFULNESS

Be yourself in a relaxed, calm and inspiring environment and let your body rejuvenate. The week is tailored for you to relax and recharge your mind. Our yoga practices and meditation sessions led by expert instructors ready that are ready to you teach all levels of abilities. Wellness program includes:

- **Wellness Consultant**

You will have a one -to- one session with the wellness instructor to understand your mental and physical status and provide you with the most suitable retreat.

- **Gentle Yoga & Hatha Practice**

This yoga practice helps relieve stress, increases flexibility, calms the mind, and strengthens the body.

- **Breath Work & Ice Bath**

Ice baths are linked to several health benefits. People take ice baths to increase their health and overall wellbeing. You can easily experience the power of the cold yourself by incorporating the Wimhoeff method into your daily life. Many people from all over the world are already using this method to become stronger, happier, and healthier individuals.

- **Sound Healing Yoga Session**

This yoga session will help you become more open and aware of each sound that comes in. In this practice, sound helps create the pathway to this place of stillness the same as a mantra helps you to arrive at the still point of meditation.



# NATURE & OUTDOOR EXPLORATION

This trip will allow you to connect with your physical side through fun, adventurous activities in picturesque natural settings. Activities range from nature hikes to rafting to cycling trips across the countryside. Your movement activities will include:

- **White River Rafting**

What is a better way to be outdoors other than a raft! You will learn about your strengths and weaknesses, and will develop your discipline and teamwork skills.

- **Seminyak Beach**

Walk bare foot on the sands of Bali's most fashionable beach, Seminyak beach. Seminyak Beach is a beautiful white sandy beach situated in north of Legian Beach. It is favored by the great wave that is ideally for surfing adventures hence many surfers visit this beach to conquer the waves and enjoy the surf adventures.





# PRICES & FEES

Our projects are priced and booked based on number of weeks

◀ **\$2200** USD ▶  
Per Person

**5%**

Group (3+) Discount

- Group discount only applies for a group of 3 or more applicants, all of whom must pay the deposit. Use discount code GROUP5 on checkout.

Should any applicant not follow these terms, discount will be deactivated by NomuHub and amount added to applicant's final invoice.

Contact [info@nomuhub](mailto:info@nomuhub) for two weeks package

- A Deposit of \$300 is required to secure booking and per NomuHub terms and conditions deposit is non-refundable.
- Payment shall be received at least a month prior to trip start date.

# PRICES & FEES

The travel package includes and excludes the following:

## INCLUSIONS



**Twin Sharing at a  
\*5 Star Wellness Resort**



**Airport Pick-up (DPS) and  
program transportation**



**Program tourist  
attractions**



**Breakfast  
meals only**



**Special Welcome  
and Farewell dinners**



**24/7 in-country local  
NomuHub staff support**

## EXCLUSIONS



**Flight  
Tickets**



**Personal  
spendings**



**Daily lunch  
and dinners**



**Accommodation  
upgrade to Single Room**



**Travel visa  
and insurance**



# FLIGHT BOOKINGS



## Arrival to DPS

SUNDAY



## Departure from DPS

SATURDAY

- We recommend to arrive a day before the start date of the program.
- Please note that accommodation isn't included beyond the program dates. Contact our support team for extra days of accommodation arrangements.

# PACKING ESSENTIALS

## RECOMMENDED CLOTHES

---

- Hiking Shoes
- Socks
- Tops
- Jeans
- Dresses
- Swimsuits
- Light Jacket (for chilly nights)
- Sandals
- Flip Flops
- Sunglasses
- Underwear
- Headwear (hat, cap, head scarf)

## APPLIANCES

---

- Chargers
- Plugs for Chargers
- Travel-size Torch

## IMPORTANT DOCUMENTS

---

- Passport / Visa
- Identification
- Trip Itinerary
- Boarding Passes
- Travel Insurance

## TOILETRIES

---

- Sunscreen & Lip Balm
- Hair Brush
- Nail Clippers & Scissors
- Toothpaste
- Toothbrush
- Razor
- Deodorant
- Feminine Products
- Shampoo & Conditioner
- Body Wash & Moisturizer





EXPLORE

# Bali

## TOURISM ADD-ONS



# FULL DAY TRIP: NUSA PENIDA



▶ **\$140** USD  
Per Person ◀

## ■ About Nusa Penida

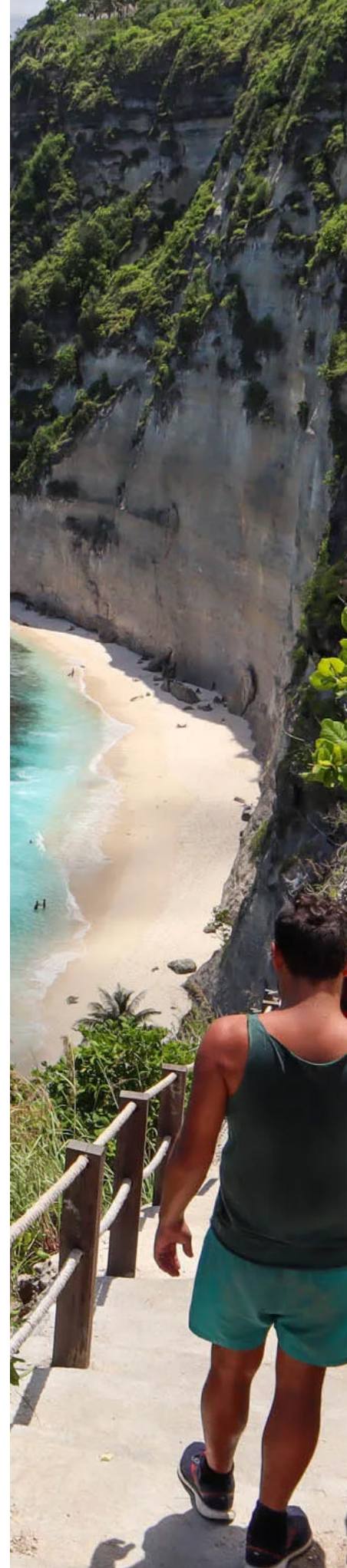
East Bali, One-Day Trip (Saturday)

### OVERVIEW

Explore the stunning natural scenery of East Bali. Enjoy the craggy cliffs and clear waters of the island, stroll up to Thousand Island Viewpoint and relax on the white sands of th Beach.

## ■ Trip Includes

- Hotel Transfer (Pickup & Drop-off)
- Fast Boat Return Transfer
- Snorkeling
- Scenery
  - Kelingking Beach
  - Angel Billabong
  - Broken Beach
- Tickets to all Destinations
- English Speaking Tour





# HALF-DAY TRIP: QUAD BIKE

▶ **\$80** USD  
Per Person ◀

## ▪ Quad Bike Adventure

Duration: 1.5 hours

### OVERVIEW

Quad Bike Adventure will make your day more impressive. On this quad bike tour, drive your own ATV and venture off-road to see a different side of Bali, passing through Rice Paddies, River, Tunnel, Muddy and Waterfall.

## ▪ Trip Highlights

- Professional guide
- Safety Equipment (Helmet, Boots)
- Shower room and towel

# SILVER WORKSHOP



## ▪ Pick your Design

### OVERVIEW

Start by choosing a ring, bracelet, or pendant from our samples. Draw your design on paper to get ready for class. This step is all about getting set for the fun part of creating your jewelry!

## ▪ Silver Melting

### OVERVIEW

Get set to transform the silver into the raw material for your stunning jewelry pieces!

## ▪ Hammering

### OVERVIEW

Use a hammer to shape the silver into a square. Get ready to show your skills for the next exciting steps in making your jewelry!

## ▪ Blending

### OVERVIEW

In this key step, use a blending hand machine to shape your silver. Skillfully maneuver the machine to make it flat or round, depending on your design.

## ▪ Engraving

### OVERVIEW

Let your imagination guide you for a one-of-a-kind touch. Get ready to make your piece uniquely yours!

## ▪ Polishing

### OVERVIEW

Grab some sandpaper to polish your jewelry, making it shiny and smooth. This step adds those perfect touches, making your creation visually appealing and ready to wear with pride.



▶ **\$48** USD ◀  
Per Person



Travel with a purpose

