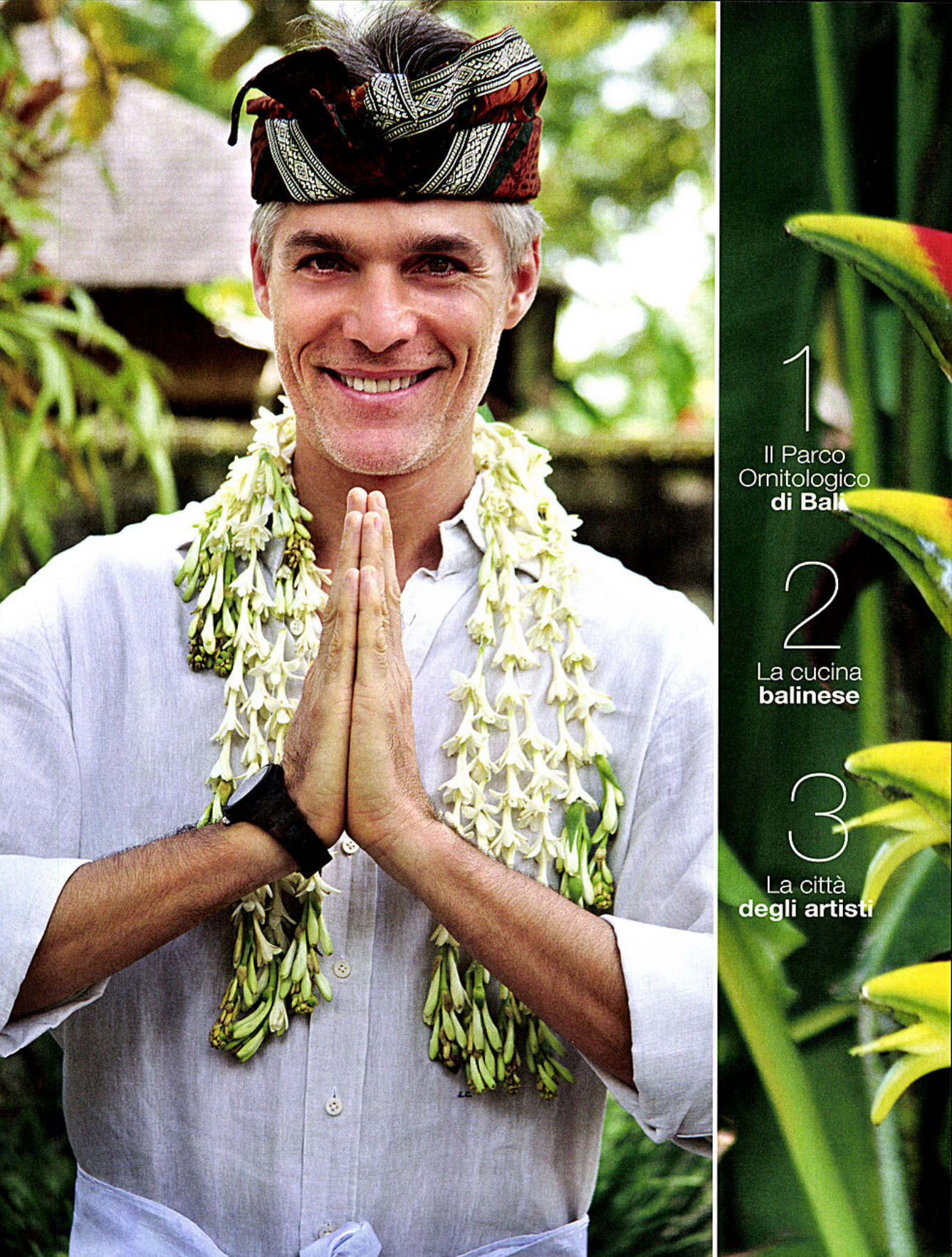
Indonesia | Bali

Mangia, prega, ama

Tre luoghi da sogno, tre resort immersi nella lussureggiante natura di Bali per un viaggio all'insegna del benessere fisico e mentale. Molto più di una semplice vacanza, un'esperienza che segna nel profondo, come nel film con Julia Roberts

testo di ***Lorenzo Ciompi*** | foto di ***Manuela Cerri***



1

Il Parco Ornitologico **di Bali**

2

La cucina **balinese**

3

La città **degli artisti**

Viaggiare **informati**

COME ARRIVARE
Diverse le compagnie aeree che collegano l'**Italia** con l'**Indonesia**: da **Roma** si vola con Emirates, Qatar Airlines, Singapore Airlines e KLM; quest'ultima parte anche da altre città italiane, come **Milano, Bologna, Firenze e Venezia**. Tutti i vettori prevedono scali. Da segnalare, riguardo alla KLM, la possibilità di scegliere (per i voli intercontinentali) la classe Economy Confort, con più spazio a disposizione per le gambe e posti nella parte anteriore della classe Economy.

CLIMA
L'Indonesia è un Paese caratterizzato da un clima spesso umido e nuvoloso, con frequenti temporali. Il periodo migliore per visitare Bali è la stagione primaverile-autunnale, precisimente quella che va da aprile fino a ottobre, quando le giornate sono più secche e fresche.

FUSO ORARIO
7 ore in più rispetto all'Italia; 6 quando c'è l'ora legale.

DOCUMENTI
Per visitare Bali occorre un visto d'ingresso che permette di rimanere 30 giorni.
Si può richiedere all'arrivo, all'aeroporto e in alcuni porti. Se si vuole rimanere di più va richiesto un visto prima di partire.

LINGUA
La lingua ufficiale è il Bahasa indonesiano tuttavia, nelle zone turistiche, si parla anche inglese.

MONETA
Rupia indonesiana

INDIRIZZI UTILI
Ambasciata indonesiana in Italia
Via Campania 55, Roma | tel. 06 42 00 911

Ambasciata italiana a Jakarta
Jalan Diponegoro no. 45, Menteng Jakarta
Tel. +62 21 31 93 74 45
www.ambjakarta.esteri.it

Narra una antica leggenda balinese di una comunità di santoni ciechi dalla nascita che viveva nel vecchio villaggio di **Jambudwipa**. Un giorno si sparse la voce che un'enorme creatura era arrivata dalla foresta, era grande come una casa ed il suo nome era elefante: tutti vollero vederla ed anche i saggi ciechi furono intrigati da questa notizia, quindi si fecero condurre davanti all'animale ed ognuno di essi ne toccò differenti parti. Il primo fece l'esperienza della proboscide, il secondo delle orecchie, il terzo delle zampe e così via, ognuno dandone una errata interpretazione: una canna per annaffiare, due enormi ventagli per ristorarsi dalla calura, quattro grandi tronchi di palma. Alcuni dissero che non si trattava di un solo animale, ma che erano tanti animali messi insieme. Non potevano estrapolare la realtà in quanto ciechi, e non parlando tra loro non avevano modo di scambiarsi idee e concetti.
Questa storiella hindu-buddista ci insegna una impor-

BALI
www.marcopolo.tv/articolo/bali-guida

tante lezione: l'uomo può percepire attraverso i sensi ma non per questo comprendere lo scopo della propria intelligenza. La sua conoscenza della verità è così lontana dalla vera comprensione, come l'elefante era lontano dalla realtà che i ciechi si erano costruiti.
La conoscenza ci inganna, i sensi ci ingannano, la teologia del relativo è distante dalla nostra cultura mediterranea fondata sulla teologia dell'assoluto, mentre in estremo **Oriente** la relatività pervade ogni cosa.

Per il balinese la religione è un fiume in cui convergono tutti gli affluenti, un grande fiume che non potrebbe esistere senza quei corsi d'acqua che lo alimentano e viceversa. Dio pervade ogni cosa come da noi, ma il concetto di verità è costituito da un infinito numero di divinità, dove il nostro divino è rispettato come tale, perché panteismo e monoteismo sono due facce della stessa moneta. Una piccola storia questa, che ci dà però una lezione di tolleranza.

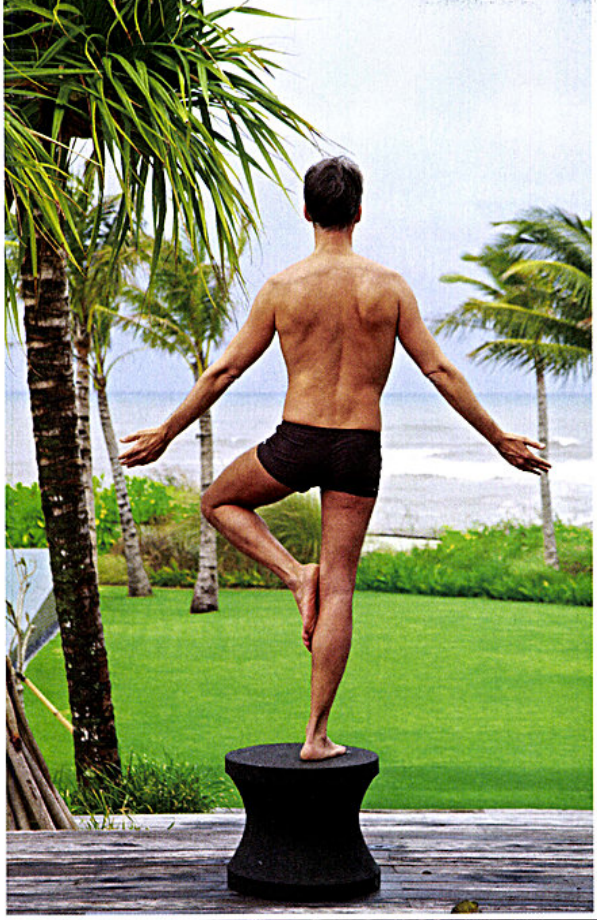
Paradiso in terra

Vi prego, ditemi voi se siete mai stati accolti, al vostro arrivo in un resort, sudati e stanchi per una dozzina di ore di aereo e innumerevoli scali e fusi orari, non con collane di profumati gelsomini o con colorati cocktail, ma con un massaggio all'anima, una festa per lo spirito, con storie come questa.

Spero avrai l'occasione di soggiornare in una splendida villa sulla costa sud ovest dell'isola, la meno sviluppata e più autentica, una proprietà che sorge su 9000 metri quadrati di terreno a picco sull'oceano, immersa nel verde dei suoi giardini tropicali.

Un piccolo promontorio con una bella spiaggia di sabbia scura, un luogo decisamente eccezionale che coniuga tradizione e design di qualità, premiato con l'**Asia Pacific Property Award** nella categoria "interiors".

In queste due pagine la piscina, il giardino e gli spazi interni del resort **Jiva Puri**.
Nella pagina precedente, la spiaggia della penisola di **Nusa Dua**.
In apertura, l'ingresso alla piscina del resort **Uma by COMO** e un sorridente **Lorenzo Ciompi**



Costeggiando campi di riso che paiono fuoriusciti da un antico batik, si arriva alla villa **Jiva Puri**, vicina al villaggio di **Cemagi**: arredi minimalisti, bagni da mille e una notte con servizi igienici in piccoli patii privati grondanti di orchidee, letti, sospesi sull'acqua, dalle cui zanzariere si scorgono papiri e piante di ibiscus, laghetti con rane coloratissime ed enormi fiori di loto. Il fatto eccezionale è che questo non è il giardino, ma la tua camera! Qui comprenderai l'etimologia della parola persiana "paradiso": giardino racchiuso tra mura.

Fuori dalla tua stanza troverai specchi d'acqua e pesci variopinti che giocano tra le radici aeree delle mangrovie. Una villa che potrai affittare coi tuoi amici, avendo un personale di altissimo livello tutto per te, dove potrai sentirti un imperatore dissoluto in una ricca provincia romana alla sua decadenza, un Marco Polo ospite di qualche Gran Khan, un Alessandro Magno in procinto di ristorarsi dalla fatica di conquista. Un'esperienza magica, condita da ottime pietanze consumate all'ombra di un'enorme tenda dominante un prato all'inglese,

In questa pagina, artiginato tipico a **Ubud**

forse persino troppo perfetto, degradante sulla spiaggia di rena vulcanica, con un contrasto cromatico davvero unico al mondo, dato dal verde dell'erba, dal blu dell'oceano e dal nero della sabbia.

Ubud

Prosegui il tuo viaggio alla scoperta di una **Bali** autentica, soffermandoti ad **Ubud**, tra antiche rovine di templi, regni di scimmie, dove ti sentirai un personaggio degno de "Il libro della giungla" di **Kipling**; visita mercati di spezie e di tessuti dai colori del tramonto, assisti a danze balinesi, quelle vere e non turistiche, dove ammalianti danzatrici riproporranno le saghe degli dei e, stanco al ritorno, soggiorna al **COMO Shambhala Estate**, un resort extra lusso, uno dei rifugi benessere più eleganti ed esclusivi al mondo.

Qui sopra, uno scorcio della piscina del **COMO Shambhala Estate**. Accanto, uno degli spazi relax del resort

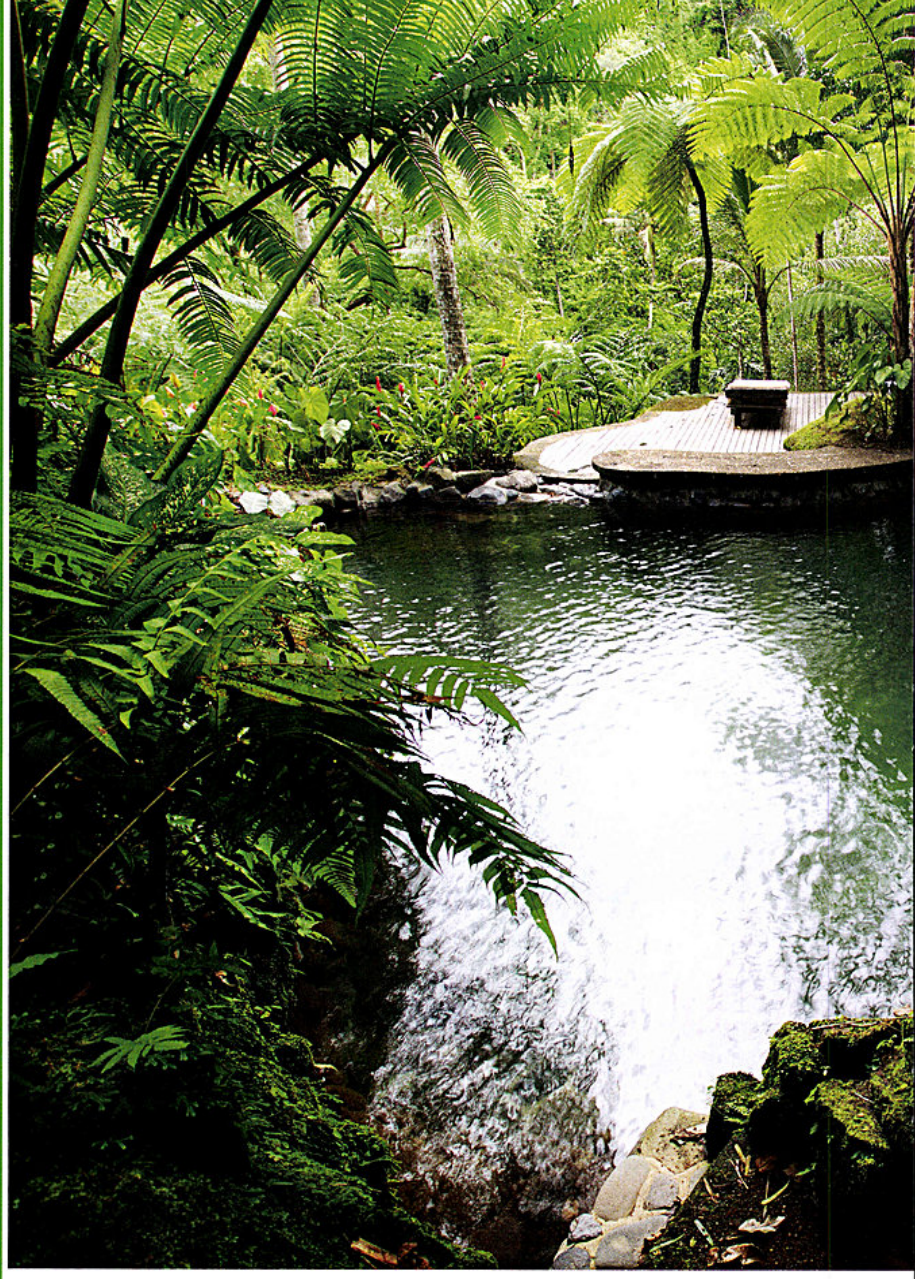
Hanno detto

JAVIER BARDEM
Javier Bardem, l'attore spagnolo che qui ha girato, assieme a Julia Roberts, il film "Mangia, prega, ama", ricorda con emozione "L'enorme, intenso rispetto che la gente di Bali ha verso la natura. Questo li rende più spirituali, ed è qualcosa che va oltre la religione".

LISA SNOWDON
La modella e presentatrice tv inglese Lisa Snowdon afferma che "Bali è sempre stata in cima alla lista dei posti da vedere. Quando ho finalmente deciso di visitarla, sono stata accolta da un'esplosione di colori, sapori e profumi. Entrare nei templi che si preparavano alle cerimonie tradizionali mi ha fatto davvero sentire parte del luogo".

JULIA ROBERTS
"Come scegliere un luogo preferito a Bali? Qui non esistono brutti posti!" si chiede Julia Roberts, anche lei, come il collega Bardem, stregata dalla bellezza dell'isola indonesiana, che ha scoperto assieme al marito ed i tre figli durante le riprese del film tratto dal libro di Elizabeth Gilbert.

Altre foto del lussureggiante giardino e della piscina del **COMO Shambhala Estate**

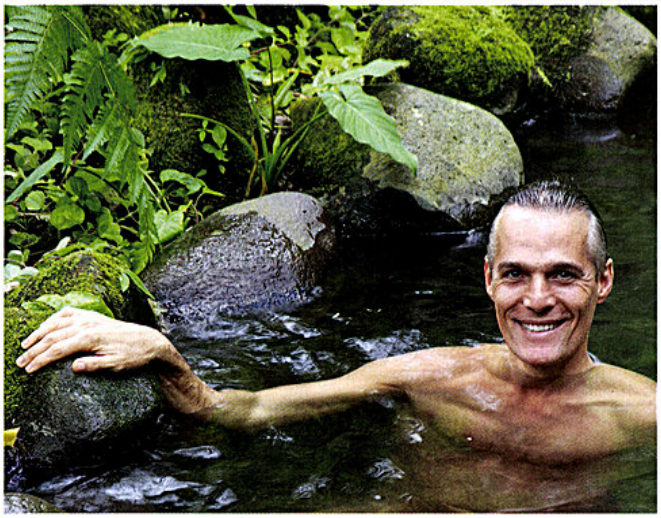


Paradisi naturali

1

Il Parco Ornitologico di Bali

Nato nel 1995, il parco si trova nei pressi del villaggio di **Batubulan**. Due ettari di autentico paradiso dove scoprire almeno 250 specie di uccelli, dal bucero al cacatua, dal piccione coronato al pappagallo grigio africano, provenienti in particolar modo (oltre che dalla stessa Indonesia) dall'Africa e dal Sudamerica: per questi preziosi e coloratissimi "ospiti" sono stati ricreati habitat che possano riprodurre al meglio le condizioni della loro terra d'origine. Il risultato è una straordinaria varietà di piante ed alberi esotici che attirano, con i loro profumi e le loro tinte sgargianti, anche numerosissime farfalle. **(www.bali-bird-park.com)**



Aperto nel 2005 nel cuore di Bali, combina il relax olistico con un elevato livello di ospitalità. Vicino al villaggio di **Payangan**, questo concentrato di felicità a prezzi contenuti rispetto al servizio offerto, ti soffocherà di massaggi e corsi yoga, cibo naturale (d'obbligo un colloquio con una simpatica nutrizionista prima del check-in) ed attività tra le più disparate, dalla mountain-bike al trekking, al rock climbing, dai corsi di cucina balinese a quelli tessili, ed ancora rafting nei tortuosi torrenti delle foreste tropicali, Tai Chi, tennis, corsi di giardinaggio tropicale o di danza balinese, passeggiate nelle risaie, acquaterapia, meditazione pranayama, circuiti nella giungla, tour dei mercati o degli antiquari, delle botteghe di argenti e delle gallerie d'arte, camminate tra i villaggi o ardue ascese (per i più temerari) fino all'orlo dei crateri dei vulcani dove affacciandoti sulle loro – fortunatamente spente – bocche potrai saziarti lo sguardo di odorose piantagioni di cacao, caffè e vaniglia.

Quando sarai stanco e sazio di tutto questo, puoi allora rifugiarti nella suite che ti auguro sia indimenticabile come la mia, con una piscina tutta per me in mezzo alla giungla tra orchidee selvatiche e grossi pappagalli ciarlieri, dai colori lucenti come il giorno, che avevano

Sapore di spezie

La cucina **balinese**

Le diverse condizioni climatiche dell'isola fanno sì, che a seconda del luogo in cui ci si trova, si possano assaggiare ingredienti e piatti molto diversi gli uni dagli altri. Tra gli alimenti principali c'è senza dubbio il **riso**, cotto al vapore, servito con carne, pesce o verdure. Questo cereale è anche usato per la preparazione di una sorta di vino, molto amato dalla gente del posto. Diffusissimo è anche il pesce, che si gusta freschissimo nei tanti ristoranti che punteggiano le spiagge: qui si può scegliere tra **gamberoni**, **calamari**, **aragoste** e addirittura **barracuda**! Quasi tutti le ricette locali prevedono infine un grande utilizzo di spezie, in particolar modo **curry**, **pepe** e **coriandolo**.

In questa pagina, in alto a sinistra, la **Kudus House** del **COMO Shambhala Estate**. Qui sopra, e a sinistra, il palazzo reale di **Ubud.** Nella pagina accanto, i dintorni di Ubud e **Lorenzo Ciompi** nel parco delle scimmie della città

preso l'abitudine di urlare reclamando cibo solo perché un giorno feci il grossolano errore di dividere con loro la mia macedonia mattutina di mango e papaya.

Natura e benessere

Ma il posto che forse mi è rimasto maggiormente nel cuore è l'**Uma by COMO Resort**, affacciato sulla **Tjampuhan Valley**: aperto nel 2004 e caratterizzato da interni raffinati, cortili privati e splendide piscine, è stato pensato come un piccolo boutique hotel di charme immerso nella natura selvaggia dell'isola. Il

Ubud

La città **degli artisti**

Interessante e vivace centro culturale, **Ubud** è una cittadina a 30 km da **Densapar**, il più importante centro di Bali. Piena di gallerie d'arte (non per niente Ubud è noto anche come villaggio dei pittori) e negozi artigianali, ristoranti e bar, merita sicuramente una visita. Vi consigliamo di cominciare a scoprirla dalla strada principale, **Jalan Raya Ubud**, sulla quale si affacciano alcuni edifici tra i più interessanti del centro, come il **Pura Taman Saraswati**, tempio dedicato al dio della conoscenza, all'interno di un giardino acquatico pieno di fiori di loto, o il palazzo reale di Puri Saren, risalente alla fine dell'Ottocento. Imperdibile una visita al mercato artigianale della città, dove si può trovare di tutto (anche prodotti artigianali) a ottimi prezzi.

In queste due pagine, la piscina e un particolare delle stanze del resort **Uma by COMO**; nella pagina a sinistra, in alto la **Gaja Art Gallery** di Pengosekan (Ubud) e danze tradizionali all'**Arma Art Museum** di **Ubud**

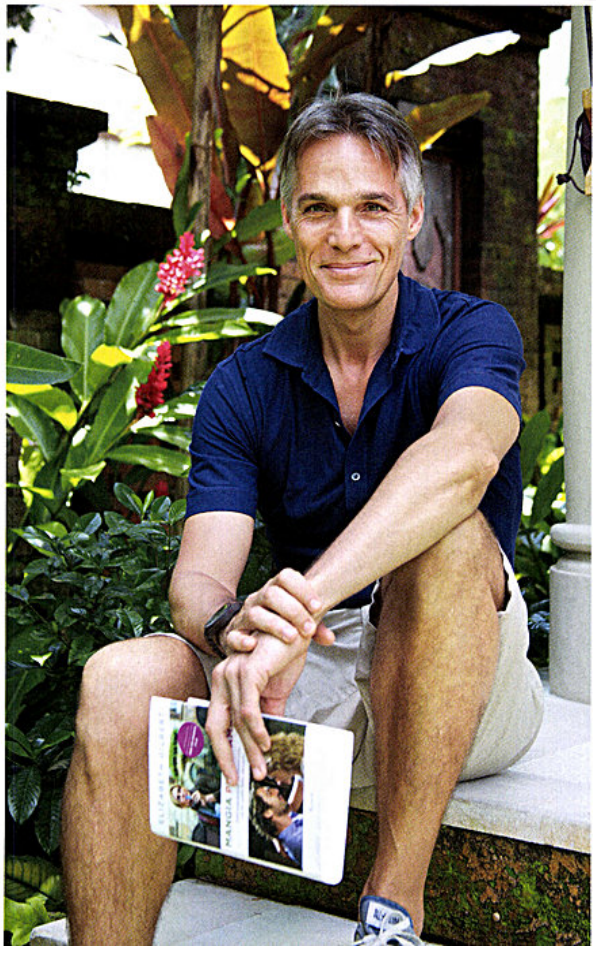
direttore, un gentiluomo australiano di nome Marc, ti condurrà attraverso il lussureggiante parco della struttura, attraversando corsi d'acqua e piccole cascate dove il loto fiorito deborda, sentieri interni alla proprietà racchiusi tra muri rivestiti da un tappeto di muschio brillante. La tua camera avrà un mini giardinetto privato in stile coloniale ed una micro veranda dove potrai sorseggiare, spalmato sulla tua sedia a dondolo di rafia e bambù, il rito del thè alla menta.

La Spa è quanto di meglio l'estremo Oriente possa offrirti: candide mani di fanciulle in fiore ti carezzeranno la pelle fino a filarla come seta, impastandoti di oli fragranti, mentre contemplerai gli enormi pesci dalle pinne d'oro fuso pascolare nei laghetti antistanti la sauna ed il bagno turco. Legni decapati di varie essenze, biancheria di cotoni impalpabili, tovaglie di lino, cortili aperti su

Soggiorni da sogno

Che sia in Europa o nel lontano Oriente, optare per uno dei **COMO Hotel e Resort** come punto di riferimento per la propria vacanza è una scelta che assicura un soggiorno all'insegna della tranquillità e del relax per tutti, dalle famiglie alle coppie, da coloro che sono in viaggio per lavoro ai gruppi di amici. Negli alberghi di questa catena tutto è curato nei minimi dettagli, con un riguardo particolare al rispetto della cultura e delle tradizioni del luogo in cui si trova.
Otto le location COMO sparse in tutto il mondo; a queste si uniranno, tra il settembre di quest'anno e quello del 2013, quella di Uma Punakha, in **Bhutan**, e di Point Yamu, a **Phuket** (in Thailandia).
Due strutture sono nell'incantevole **Bali**: **Uma by COMO** e **COMO Shambhala Estate**. La prima, immersa in un paesaggio paradisiaco, permette di addentrarsi completamente nella cultura hindu, grazie alle quotidiane passeggiate nella natura incontaminata del luogo ed alle lezioni di yoga. Molti sono anche i trattamenti estetici offerti: si va dal massaggio indonesiano al bagno Lulur, rituale che comincia con un massaggio e prosegue con uno scrub alle spezie per concludersi, dopo un impacco rinfrescante allo yogurt, con un regale e profumatissimo bagno in una vasca piena di fiori. Lo Shambhala Estate, non distante da Ubud, è allo stesso modo un luogo di delizie pensato per ricaricare al meglio corpo e spirito. Per farlo si può ad esempio scegliere di visitare i templi e le gallerie d'arte di Ubud, o dedicarsi ad avventurose discese in rafting del fiume **Ayung** (adatte anche ai principianti), oppure assistere ad un'autentica cerimonia di purificazione al **Tirta Empul**, tempio costruito vicino ad una sorgente d'acqua ritenuta sacra. **Dall'8 al 14 ottobre** il resort offre la possibilità di partecipare ad un mini-corso di yoga tenuto da **Judy Krupp**, che insegna questa disciplina da oltre venti anni. Non solo semplice stretching, ma un approccio globale per connettere mente e corpo e ritrovare così forza, flessibilità e serenità.
www.comohotels.com

Sopra, la zona benessere dell'**Uma by COMO**. A sinistra **Lorenzo Ciompi** legge il libro di Elizabeth Gilbert "**Mangia, prega, ama**", al quale questo servizio si è ispirato. Nella pagina a sinistra, un particolare di una delle stanze dell'Uma by COMO



rilassanti panorami, anche in questo resort il design si coniuga con la tradizione: qui il solo rumore proviene dalle scimmie urlatrici delle foreste vicine.
Il nome Ubud deriva da ubad, "medicina" in balinese, perché la profusione di erbe mediche color di giada che cresce spontanea in questa giungla immacolata è davvero incredibile: molte di queste ti verranno servite con il pesce dell'oceano, in una combinazione fusion (ma non troppo) di gusti balinesi e cucina asiatica.
Le terapie tese al tuo benessere psicofisico, riflessologia, trattamenti ayurvedici, meditazione, yoga (nel tuo armadio troverai di corredo una stuoia ed un tappetino di gommapiuma) ti coccoleranno fino ad anestetizzare il tuo stress che, così resettato, potrà finalmente, con la complicità della Croce del Sud la cui luce puoi vedere solo in questo emisfero australe, lasciar spazio alla quiete della mente.

Relax **in paradiso**

DORMIRE

JIVA PURI - FOTO 1

Sulla costa sud-ovest di Bali, la villa si trova in un contesto eccezionale, nel delizioso villaggio di Cemagi. Consiste di cinque spaziose ville con giardino privato, piscina, biblioteca e Spa.
Tel. +62 812 380 7286 | www.jivapuri.com

COMO SHAMBHALA ESTATE - FOTO 2, 3

Resort di lusso nei pressi di Ubud. L'ideale per rilassarsi: offre infatti programmi benessere di tre, cinque o sette giorni e attività sportive di ogni tipo per rigenerare corpo e spirito.
Banjar Begawan, Desa Melinggih Kelod, Payagan
Tel. +62 361 97 88 88
www.comohotels.com

UMA BY COMO RESORT - FOTO 5

Massimo comfort in un contesto ricco al tempo stesso di cultura e di tranquillità. A disposizione degli ospiti diversi tipi di sistemazione e una vasta offerta di attività per scoprire l'anima più autentica di Bali.
Jalan Raya Sanggingan,
Banjar Lungsiakan, Kedewatan, Ubud
Tel. +62 361 97 24 48 | www.comohotels.com

MANGIARE

BATAN WARU

Al centro di Ubud, permette di sperimentare il meglio della cucina indonesiana, dal pesce arrostito in foglie di banano all'anatra affumicata alla balinese passando per la Soto Ayam, la tipica zuppa di pollo.
Dewi Sita Street
Tel. +62 361 97 75 28 | www.batanwaru.com

CASCADES RESTAURANT - FOTO 4

Per mangiare con lo sguardo perso sulla valle tropicale; ottimo per le cene romantiche. Il menu prevede specialità balinesi come gamberi fritti con salsa al pepe nero o manzo alla salsa di cocco.
Lanyahan, Br Nagi, Ubud
Tel. +62 361 97 51 11
www.cascadesbali.com

SHOPPING

KOMANEKA

Dal 1996 la galleria promuove giovani artisti indonesiani (ma non solo), organizzando periodicamente esposizioni loro dedicate. Tra gli altri Made Djirna, Nyoman Erawan, Pande Ketut Taman.
Monkey Forest Road, Ubud, Gianyar
Tel. +62 361 97 60 90
www.gallery.komaneka.com

GAJAH BALI GALLERY

Questo spazio è soprattutto dedicato alle sculture in legno intagliato, tra le produzioni artigianali più tipiche di Bali.
Jalan Raya Mas, Ubud, Gyanar
Tel. +62 361 98 25 70 | www.gajahbaligallery.com

PER SAPERNE DI PIU'

Consulta il sito www.marcopolo.tv sul tuo smartphone