

# SOMMARIO

## Pianificare

Il viaggio inizia da qui .....	4
Cartina di Bali, Lombok e Nusa Tenggara .....	6
Le nostre scelte .....	8
Regioni e città .....	22
Itinerari .....	24
Quando andare .....	32
Prima della partenza .....	34
Dove dormire nel sud di Bali .....	36
Destreggiarsi nel traffico di Bali .....	37
In tavola .....	38
Attività outdoor .....	42



Offerte tradizionali

## La guida

<b>Canggu e spiagge sud-occidentali</b> .....	49
Canggu .....	52
Dintorni di Canggu .....	57
Seminyak .....	63
Dintorni di Seminyak .....	68
Kuta .....	72
Dintorni di Kuta .....	77
<b>Bali meridionale e isole</b> .....	83
Sanur .....	86
Dintorni di Sanur .....	91
Uluwatu .....	96
Dintorni di Uluwatu .....	100
Nusa Lembongan .....	106
Dintorni di Nusa Lembongan .....	112
<b>Regione di Ubud</b> .....	119
Ubud .....	122
Dintorni di Ubud (nord) .....	142
Dintorni di Ubud (sud) .....	147
<b>Bali orientale</b> .....	154
Klungkung .....	158
Dintorni di Klungkung .....	161
Padang Bai .....	170
Dintorni di Padang Bai .....	172
Amlapura .....	174
Dintorni di Amlapura .....	178
<b>Montagne centrali</b> .....	185
Munduk .....	188
Dintorni di Munduk .....	193
<b>Bali settentrionale</b> .....	196
Lovina .....	200
Dintorni di Lovina .....	202
Pemuteran .....	207
Dintorni di Pemuteran .....	209



Pura Tanah Lot (p222)

<b>Bali occidentale</b> .....	215
Tabanan .....	218
Dintorni di Tabanan .....	221
<b>Lombok</b> .....	226
Kuta .....	230
Dintorni di Kuta .....	233
Senggigi .....	237
Mataram .....	240
Senaru .....	243
Dintorni di Senaru .....	245
Penisola sud-occidentale e Secret Gili .....	249
<b>Isole Gili</b> .....	255
Gili Trawangan .....	258
Gili Meno .....	261
Gili Air .....	264
<b>Nusa Tenggara</b> .....	268
Flores .....	272
Dintorni di Flores .....	282
Timor Ovest .....	287
Dintorni di Timor Ovest .....	295
Sumba .....	298
Isole di Nusa Tenggara .....	308

DA SINISTRA: FROLOVA, ELENA / SHUTTERSTOCK ©, NIK KHARLU ANUAR / SHUTTERSTOCK ©, PAN/PRO PHOTOGRAPHY LTD / SHUTTERSTOCK ©



Sumbawa (p285)

**Da sapere**

**Arrivo** ..... 314

**Trasporti locali** ..... 315

**Noleggio auto con conducente** ..... 316

**Moneta** ..... 317

**Strutture ricettive** ..... 318

**Viaggio in famiglia** ..... 319

**Salute e sicurezza** ..... 320

**Viaggiare sicuri via mare** ..... 321

**Cibo, bevande e movida** ..... 322

**Viaggio responsabile** ..... 324

**Viaggiatori LGBTIQ+** ..... 326

**Viaggio accessibile** ..... 327

**L'architettura dei templi di Bali** ..... 328

**Donne in viaggio** ..... 330

**In breve** ..... 331

**Lingua** ..... 332

**Storia e società**

**Storia di Bali, Lombok e Nusa Tenggara in 15 luoghi** ..... 336

**Conoscere i balinesi** ..... 340

**Un'isola di demoni: il lato oscuro di Bali** ..... 342

**Tessuti ikat** ..... 346

**Culture di Nusa Tenggara** ..... 348

**Il sistema subak di Bali** ..... 351