



FLAIAWAY

GUIDA DI VIAGGIO • 7 GIORNI

Bali in 7 giorni: tra i templi e le risaie di Ubud

Un itinerario di una settimana bilancia le colline culturali di Ubud con le scogliere e le spiagge della costa sud. L'esperienza unisce la visita ai santuari storici immersi nella natura con le passeggiate tra i terrazzamenti di riso.

Redazione Flaiaway • Dati aggiornati al 2026-10-28

Centro storico di Ubud e palazzi reali

Esplorate il cuore culturale di Ubud muovendovi a piedi tra cortili storici, templi incastonati nel verde e gallerie d'arte.

1

Foresta Sacra delle Scimmie

Camminate lungo i sentieri all'ombra dei grandi alberi tra antichi altari e colonie di macachi. Tenete gli oggetti personali ben chiusi nello zaino per evitare che le scimmie li prendano.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

2

Pura Taman Saraswati

Osservate la facciata intagliata del tempio incorniciata dal grande bacino coperto di fiori di loto. Presentatevi al mattino presto per apprezzare la tranquillità del luogo prima dell'arrivo dei gruppi.

3

Palazzo di Ubud

Visitate i cortili interni di questa storica residenza per ammirare le tradizionali porte balinesi in legno scolpito e dorato. Se volete assistere agli spettacoli serali di danza, conviene prenotare in anticipo.

4

Mercato d'Arte di Ubud

Esplorate i corridoi e le bancarelle ricche di oggetti in legno, tessuti lavorati e borse fatte a mano. La contrattazione è la prassi, quindi mantenete un atteggiamento sempre cordiale.

5

Museo Puri Lukisan

Ripercorrete la storia dell'arte locale attraverso dipinti storici e sculture classiche immerse in giardini curati. Approfittate della sosta per visitare con calma i diversi padiglioni espositivi.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

Santuari sacri e terrazzamenti di Tampaksiring

Una giornata verso nord per scoprire l'architettura sacra delle gole e l'ingegno contadino impresso nelle vallate di riso.

1

Risaie di Tegallalang

Ripercorrete le scalinate che scendono nella valle per osservare da vicino il sistema di irrigazione tradizionale Subak. Indossate scarpe con buona aderenza, poiché i sentieri in terra possono essere scivolosi.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

2

Pura Gunung Kawi Sebatu

Passeggiate attorno alle vasche trasparenti popolate da carpe e circondate da una fitta vegetazione. Portate con voi un sarong pulito per coprirvi nel rispetto delle norme di accesso ai luoghi sacri.

3

Pura Tirta Empul

Raggiungete le vasche di pietra per osservare i fedeli impegnati nei riti con le sorgenti d'acqua pura. È consigliabile prenotare in anticipo se desiderate partecipare alla cerimonia con la guida di un officiante.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

4

Candi Gunung Kawi

Scendete i gradini fino al fondo della gola dove i monumenti funerari sono scolpiti direttamente nella parete di roccia. Risalire richiede sforzo fisico, quindi tenete a portata di mano una borraccia d'acqua.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

5

Risaie di Banjar Mancingan

Camminate tra i campi meno frequentati ascoltando i suoni della natura e osservando il lavoro quotidiano degli agricoltori. Scegliete le ore meno calde della giornata per percorrere i sentieri senza ombra.

GIORNO

3

UBUD

Panorama del vulcano, canyon e cascate del sud

Risalite fino alla vista panoramica sulla caldera del nord per poi discendere lungo la provincia tra cascate e siti archeologici.

1

Belvedere di Kintamani e Monte Batur

Sostate lungo la cresta panoramica per contemplare l'immensità della caldera e il profilo scuro della roccia vulcanica. Portate una giacca leggera, poiché a questa altitudine il vento è più fresco rispetto alla costa.

2

Cascata di Tukad Cepung

Camminate all'interno del canyon roccioso fino alla fenditura da cui la cascata cade illuminata dall'alto. È preferibile prenotare in anticipo un driver privato per raggiungere la zona senza difficoltà di orientamento.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

3

Goa Gajah

Varcate la soglia scolpita con il volto demoniaco per esplorare la cavità di meditazione e le vasche rituali. Esplorate anche il sentiero posteriore che scende verso il fiume e la giungla.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

4

Cascata di Sumampan

Discendete la scalinata verso il fiume per ammirare i bassorilievi scolpiti sulle pareti della roccia. Prestate attenzione a dove mettete i piedi sui massi bagnati nei pressi dell'acqua.

5

Cascata di Tegenungan

Visitate questo imponente salto d'acqua situato in una conca boscosa con vari punti d'osservazione. Arrivate nelle prime ore della giornata per evitare l'affollamento sui gradini d'accesso.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

GIORNO

4

UBUD

Sentieri campestri, arti tessili e la valle di Sidemen

Dedicate l'ultimo itinerario alla calma dei percorsi rurali vicini alla città e ai paesaggi aperti della vallata orientale.

1

Campuhan Ridge Walk

Percorrete la cresta collinare aperta che offre ampie viste sulle vallate fluviali circostanti. Svolgete la passeggiata al mattino presto per godere di temperature gradevoli e di ottima luce.

- 2 Sweet Orange Walking Trail**
Seguite lo stretto stradello lastricato che si snoda tra piccole risaie e laboratori artigianali all'aperto. Prestate attenzione ai motorini che di tanto in tanto condividono il passaggio con i pedoni.
- 3 Threads of Life Indonesian Textile Arts Center**
Esplorate le sale espositive per comprendere le tecniche di tintura naturale e la tessitura manuale delle isole indonesiane. Chiedete allo staff di illustrarvi l'origine dei pigmenti vegetali usati nei tessuti.
- 4 Risaie di Sidemen**
Passeggiate lungo i confini dei campi coltivati ammirando il profilo delle montagne all'orizzonte. È consigliabile prenotare in anticipo un'escursione con una guida locale per inoltrarsi nei sentieri meno segnati.
- 5 Sunda Hill**
Salite sulla sommità collinare per osservare il panorama rurale che si estende su tutta la valle. Portate con voi un repellente per insetti durante la sosta tra la vegetazione.

GIORNO

5

BALI

Tra la giungla di Ubud, l'artigianato locale e le risaie

Questa giornata si concentra nel cuore culturale di Bali, combinando sentieri immersi nella vegetazione con luoghi storici ed espressioni dell'artigianato locale. La vicinanza tra le tappe permette di esplorare l'area di Ubud a ritmo rilassato.

- 1 Passeggiata della Cresta di Campuhan**
Camminate lungo il sentiero collinare al mattino presto per evitare il calore della giornata. Indossate scarpe comode e portate acqua, poiché il percorso è interamente esposto al sole.
- 2 Santuario della Foresta delle Scimmie di Ubud**
Esplorate i percorsi all'ombra dei secolari alberi della giungla ed osservate i macachi nel loro habitat. Mantenete gli oggetti personali ben chiusi nello zaino ed evitate il contatto visivo diretto con gli animali.
 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)
- 3 Mercato dell'Artigianato di Ubud**
Camminate tra i banchi di tessuti tradizionali e oggetti in legno nel centro cittadino. Per ottenere un prezzo equo sugli acquisti, contrattate sempre con garbo e sorriso.
- 4 Goa Gajah**
Visitate la cavità scolpita con figure minacciose e i bacini di purificazione circostanti. Ricordatevi di indossare un sarong per accedere al sito archeologico nel rispetto delle norme locali.
 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)
- 5 Risaie Terrazzate di Tegallalang**
Osservate l'ingegnoso sistema di irrigazione tradizionale percorrendo i sentieri tra i vari livelli delle terrazze. Arrivate nel tardo pomeriggio per beneficiare di una luce più morbida lungo la vallata.
 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

I santuari acquatici da Tampaksiring al lago Bratan

Un itinerario dedicato alla dimensione spirituale dell'isola, risalendo dai complessi di pietra della vallata centrale fino ai rilievi vulcanici del nord. I luoghi selezionati mostrano il profondo legame della cultura balinese con l'acqua.

1

Sito Archeologico di Gunung Kawi

Scendete i gradini che portano alla fiumana per ammirare i rilievi funerari scolpiti direttamente nelle pareti di roccia. La risalita richiede uno sforzo fisico costante, quindi conviene procedere con calma senza fretta.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

2

Tempio di Tirta Empul

Osservate i fedeli che immergono la testa sotto le cannelle delle sorgenti sacre per completare il rito di purificazione. Se desiderate entrare nelle vasche, dovete noleggiare il sarong verde da bagno appositamente predisposto.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

3

Tempio Ulun Danu Bratan

Ammirate le strutture in legno disposte sulle sponde del lago Bratan con lo sfondo delle montagne. Portate una giacca leggera poiché la quota elevata di Bedugul rende l'aria decisamente più fresca rispetto alla costa.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

Scogliere calcaree e templi sul mare nella penisola di Bukit

Esplorate la punta meridionale dell'isola, famosa per le sue imponenti pareti di roccia a picco sull'oceano e i templi storici. La disposizione delle tappe consente di seguire un percorso coerente lungo la costa sud-occidentale.

1

Parco Culturale Garuda Wisnu Kencana

Camminate tra i giganti pilastri di pietra fino al piazzale dominato dalla scultura monumentale di Vishnu. Utilizzate i servizi navetta interni se volete risparmiare energie per coprire le ampie distanze del parco.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

2

Spiaggia di Suluban

Discendete le scalinate incassate nelle fenditure calcaree fino alla gola sotterranea che si apre sulla riva. Controllate la tabella delle maree, dato che l'accesso alla spiaggia è agevole soprattutto durante la bassa marea.

3

Tempio di Uluwatu

Percorrete il sentiero lungo la scogliera alta settanta metri fino al piazzale dove si tengono le danze tradizionali. Fate attenzione agli occhiali e ai cappelli, poiché le scimmie della zona tendono ad afferrare gli oggetti sporgenti.

 **Biglietti · Klook** [Link partner](#)

Biglietti: costi indicativi

Foresta Sacra delle Scimmie	9 €
Parco Culturale Garuda Wisnu Kencana	8 €
Museo Puri Lukisan	5 €
Santuario della Foresta delle Scimmie di Ubud	5 €
Tempio Ulun Danu Bratan	4 €
Tempio di Uluwatu	4 €
Pura Tirta Empul	3 €
Candi Gunung Kawi	3 €
Goa Gajah	3 €
Goa Gajah	3 €
Risaie Terrazzate di Tegallalang	3 €
Sito Archeologico di Gunung Kawi	3 €
Tempio di Tirta Empul	3 €
Cascata di Tukad Cepung	2 €
Cascata di Tegenungan	2 €

Prezzi indicativi in euro. Controlla sempre il prezzo sul sito del partner prima di prenotare.

Dove dormire

Ubud centro

Chi cerca accessibilità a piedi e mercati locali

Soggiornare nel cuore della cittadina permette di raggiungere a piedi il Palazzo di Ubud e il Mercato d'Arte di Ubud. La zona offre un'ampia scelta di servizi, pur soffrendo di traffico intenso durante il giorno.

Seminyak

Chi desidera vita notturna, ristoranti moderni e spiaggia

Situata sulla costa sud-ovest, questa area costiera vanta lunghi litorali sabbiosi come la Spiaggia di Seminyak. È ideale per frequentare locali serali e spostarsi facilmente verso il Tempio di Tanah Lot.

Uluwatu

Amanti del surf e panorami sulle scogliere

La penisola meridionale propone una sistemazione tranquilla e panoramica, vicina a punti iconici come il Tempio di Uluwatu. Le distanze tra i vari punti d'interesse richiedono l'uso costante di un mezzo di trasporto.

Sidemen

Chi cerca tranquillità e paesaggi rurali autentici

Posizionata a est di Ubud, questa valle offre un'atmosfera rilassata circondata dalle Risaie di Sidemen. E perfetta per chi desidera allontanarsi dalla folla turistica più densa.

Cosa mangiare



Babi Guling

Maialino da latte arrostito lentamente con spezie locali, servito tipicamente con riso e verdure insaporite. Viene consumato tradizionalmente durante il pranzo nei locali dedicati.



Nasi Campur

Piatto a base di riso bianco accompagnato da piccole porzioni di carne, uova, tofu, tempeh e verdure miste. E il pasto quotidiano più diffuso in tutta l'isola.



Bebek Betutu

Anatra marinata con un trito di spezie tradizionali e cotta a fuoco lento avvolta in foglie di banano. E una preparazione ricca, consumata spesso nelle occasioni speciali.



Sate Lilit

Spiedini di carne tritata di pesce o maiale mescolata con cocco grattugiato e latte di cocco, avvolti intorno a bastoncini di lemongrass e grigliati.



Lawar

Insalata tradizionale composta da verdure tritate, cocco, carne macinata e spezie fresche. Viene preparata al mattino presto e servita come contorno nei pasti principali.

Quando andare

- La stagione asciutta, da maggio a ottobre, offre giornate soleggiate ideali per le escursioni all'aperto.
- I mesi tra luglio e agosto registrano il maggior afflusso turistico lungo la costa e nei centri principali.
- I periodi di aprile-maggio e settembre-ottobre garantiscono un buon compromesso tra clima mite e minore affollamento.
- Durante la stagione delle piogge i temporali sono frequenti ma spesso brevi, concentrati nel pomeriggio.

Come arrivare

- L'aeroporto internazionale Ngurah Rai di Denpasar è il principale punto di accesso all'isola.
- Dall'aeroporto è possibile raggiungere Ubud in circa novanta minuti di auto in condizioni di traffico normale.
- I trasporti pubblici via autobus verso le cittadine interne sono limitati e raramente usati dai viaggiatori.
- I trasferimenti privati con conducente rappresentano l'opzione più comune per raggiungere le strutture ricettive.

Come muoversi

- Il noleggio di uno scooter offre flessibilità per brevi tragitti locali nelle zone urbane.
- Per gli spostamenti tra città è consigliabile prenotare un'auto con conducente privato per la giornata.
- Le app di trasporto privato funzionano bene nelle zone costiere e nel centro di Ubud, ma subiscono restrizioni in diversi villaggi.
- Le strade interne verso la zona di Kintamani presentano curve strette e salite ripide che richiedono attenzione.

Errori da evitare

- Sottovalutare i tempi di percorrenza stradali pensando che brevi distanze corrispondano a viaggi veloci.
- Guidare uno scooter senza patente internazionale o senza un casco ben allacciato.
- Raggiungere il Tempio di Tirta Empul o il Tempio di Lempuyang a meta giornata, quando le code sono più lunghe.

- Dimenticare un abbigliamento idoneo che copra spalle e ginocchia per accedere ai luoghi di culto.
- Tentare di fare il bagno in spiagge con forti correnti oceaniche senza verificare le indicazioni locali.

Domande frequenti

Come spostarsi tra Ubud e i templi del nord?

La soluzione più pratica è ingaggiare un conducente privato per l'intera giornata. Questo permette di abbinare visite come il Tempio Ulun Danu Bratan e il Belvedere di Kintamani e Monte Batur.

Quanti giorni dedicare all'area di Ubud?

Quattro giorni consentono di esplorare il centro, le Risaie di Tegallalang e le passeggiate naturalistiche come la Campuhan Ridge Walk.

Serve un abbigliamento specifico per i templi?

Sì, è obbligatorio indossare un sarong per coprire le gambe prima di accedere a qualsiasi area sacra. Presso la maggior parte dei templi è possibile prenderne uno all'ingresso.

Quali tappe sulla costa conviene abbinare a Ubud?

Tre giorni nella zona meridionale consentono di visitare la Spiaggia di Seminyak, il Tempio di Tanah Lot e le scogliere del Tempio di Uluwatu.

Prima di partire

✈️ Voli

Cerca i voli sul sito del partner e scegli tu partenza e date.

Voli per Bali

[Link partner](#) · AviaSales



eSIM per Indonesia (Bali)

Internet appena atterri, senza comprare una SIM del posto.

Yesim

Airalo

[Link partner](#)

Crea il tuo itinerario su misura

Dimmi date, budget e gusti: Flaiaway ricostruisce questo itinerario per te e lo adatta quando vuoi.

app.flaiaway.com

Questa guida parte da dati veri sui luoghi e da un modello di intelligenza artificiale che scrive il testo. Una persona la rilegge prima della pubblicazione.

Alcuni link di questa guida sono link partner: se prenoti da lì guadagniamo una commissione, senza costi per te.

Versione online e link aggiornati: flaiaway.com/it/guide/bali/

Crediti foto

- Bali: Philip Nalangan, CC BY 4.0 (Tegallalang Rice Terraces Bali 1.jpg) (Wikimedia Commons)
- Babi Guling: Alex Anderson from Taipei, Taiwan, CC BY-SA 2.0 (Babi Guling - Roasted Suckling Pig.jpg) (Wikimedia Commons)
- Nasi Campur: Vyacheslav Argenberg, CC BY 4.0 (Nasi campur, Ubud, Indonesia.jpg) (Wikimedia Commons)

- Bebek Betutu: casey yancey from brooklyn, CC BY 2.0 (Bebek tutu.jpg) (Wikimedia Commons)
- Sate Lilit: Kresnanta, CC BY-SA 4.0 (Sate Lilit.jpg) (Wikimedia Commons)
- Lawar: ybs from Jakarta, Indonesia, CC BY 2.0 (Lawar babi guling.jpg) (Wikimedia Commons)