

INDONEZJA BALI BASIC & YOGA

Warsztaty rozwojowe z Pauliną Młynarską

Termin: 13.04-23.04.2018 (10 dni)



GŁÓWNE ATRAKCJE WYJAZDU

Warsztaty rozwojowe prowadzone przez Pauliną Młynarską

oraz

- Balijska kultura, tradycja, religia – zwiedzanie Ubud
- Hinduistyczne świątynie i bogata tradycja religijna
- Ekscytujący rafting rzeką Telaga Waja
- Wizyta w legendarnym Joga Barn, centrum jogi, odnowy i uzdrawiania
- Relaks na plażach i zabiegi SPA, luz, luz i jeszcze raz luz
- Doskonała kuchnia bogata w owoce morza i tropikalne owoce
- Joga, medytacja, zbiegi odnowy i masaże
- Parki i ogrody botaniczne z ich bogatą roślinnością i zaskakującymi gatunkami zwierząt
- Niezapomniane widoki i wyjątkowe okoliczności przyrody

PROGRAM WYPRAWY

Dzień 1 (18.10.2017) WARSZAWA – DENPASAR

Spotkanie Uczestników na lotnisku Okęcie z przedstawicielem biura. Powitanie i zapoznanie grupy.
Rozpoczęcie odprawy paszportowo-bagażowej.
Przelot do Denpasar na wyspę Bali.

Dzień 2 (19.10.2017) BALI - UBUD

Po wylądowaniu na lotnisku grupa zostanie przywitana w tradycyjny indonezyjski sposób.
Następnie klimatyzowanym samochodem przejedziemy do hotelu znajdującego się w niewielkim mieście Ubud znanego jako centrum lokalnej sztuki i kultury. W zależności od godziny przylotu dzień spędzimy na relaksie i aklimatyzacji.



Dzień 3 (20.10.2017) UBUD – tradycja, religia, kultura

Rano po śniadaniu wyruszymy na całodzienne zwiedzanie okolic. Rozpoczniemy od wizyty w świątyni Tirta Empul uważanej za jedną z najważniejszych świątyń na wyspie. Udamy się na spacer po Monkey Forest, poznamy też sztukę współczesną i tradycyjną w lokalnym muzeum ARMA. Po zwiedzaniu będzie czas na spacer ulicami Ubud i wizytę na lokalnym markecie.

Trudno powiedzieć, że było się na Bali, jeśli nie było się w Ubud. Niewielkie miasteczko położone w centrum wyspy stanowi jej kulturalną i artystyczną stolicę. Dziesiątki małych galerii ze sztuką, kafejek z organiczną kawą i zdrowym jedzeniem, centra jogi i medytacji, labirynty małych uliczek wypełnionych straganami, sklepami i lokalnymi sklepikami – to wszystko sprawia, że Ubud ma niepowtarzalny charakter i warto się tu zatrzymać na dłużej. Dla chętnych wizyta w Yoga Barn, centrum jogi i zdrowia.



Dzień 4 (21.10.2017) Ubud – wioski, pola ryżowe, tradycja

Poranne śniadanie. Dzisiejszego dnia poznamy życie lokalnej ludności żyjącej na wsi. Dzień rozpoczniemy od wycieczki rowerowej po okolicznych wioskach i spaceru po polach ryżowych. Po lunchu udamy się do świątyni Taman Ayun, a następnie będziemy podziwiać zachód słońca nad malowniczo położoną świątynią Tanah Lot.

Po kolacji wrócimy do hotelu.

Dzień 5 (22.10.2017) Rafting po rzece Telaga Waja i świątynia Besakih

Rano zjemy smaczne śniadanie. Następnie wymeldujemy się z hotelu i wyruszymy na wspaniałą przygodę. Przeżyjemy jedną z najlepszych atrakcji przygodowych oferowanych na wyspie. Spływ rzeką Telaga Waja płynąca wśród bujnej roślinności lasów deszczowych. Kaskady, wodospady i meandry rzeki dostarczą niezapomnianych wrażeń, a chłód wody pozwoli nacieszyć się czystym rześkim klimatem i aktywnie wypocząć. Po spływie będzie możliwość przebrania się i odświeżenia. W drodze na wybrzeże odwiedzimy również najstarszą i najważniejszą balijską świątynię Besakih zwaną Świątynią Matką.

Po zjedzeniu lunchu z widokiem na piękne tarasy ryżowe przejedziemy do resortu nad morzem, gdzie pozostaniemy do końca wizyty na Bali.

Wieczorem czas wolny. Nocleg w hotelu.

Dzień 6-10 (23-27.10.2017) WARSZTATY MIEJSCE MOCY

Najbliższe dni spędzimy w resorcie bezpośrednio przy plaży, gdzie odbędą się 3 dniowe warsztaty „Miejsce Mocy” z Pauliną Młynarską. Oddamy się relaksowi na plaży, będziemy ćwiczyć jogę i korzystać ze wspaniałych balijskich masaży. Do dyspozycji będą atrakcje oferowane przez hotel m in.

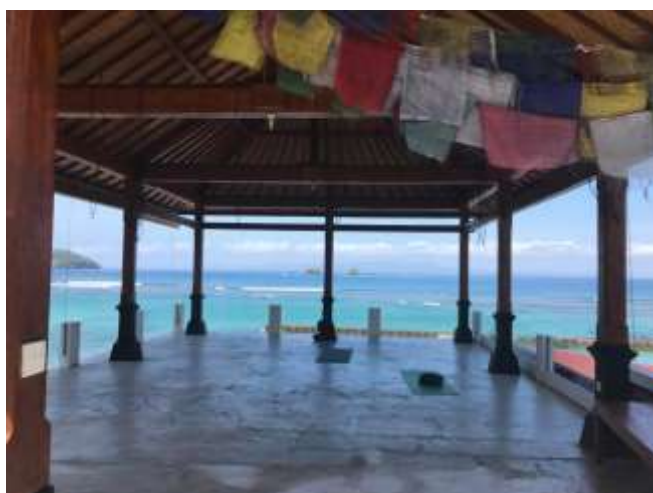
- Masaże balijskie
- Yoga, medytacja
- Sporty wodne, snorekling, nurkowanie
- Możliwość dodatkowych wycieczek po okolicy

Dzień 11 (28.10.2017) Ostatni dzień na wyspie

Wykwaterowanie z hotelu. Transfer na lotnisko.

Odprawa paszportowo-bagażowa i wylot do Polski.

Zakończenie wyjazdu



ZAGADNIENIA WARSZTATÓW Z PAULINA MEYNARSKĄ

CZAS TRWANIA 3 DNI

W programie 2 sesje jogi każdego dnia.

Hatha yoga z elementami Vinyasa, czyli baza, podstawa, na której warto zacząć budować swoją praktykę z elementami dynamicznej sekwencji.

Spokojne ćwiczenia nastawiane na obserwację ciała, oddechu i umysłu w asanach.

Czas trwania sesji około 100 minut. Poranna - energetyczna oraz wieczorna- relaksująco medytacyjna.

Wprowadzenie teoretyczne: filary jogi, historia, asany, świadomy oddech (pranayama), fakty i mity o jodze.

3 spotkania w grupie około 90 minut każde.

Warsztaty Pauliny Młynarskiej #miejscemocy:

3 spotkania w grupie około 90 każde.

Główne tematy:

Co i kto „okrada” mnie z życiowej energii?

- Czym właściwie życiem żyję?

- Dlaczego tak trudno mi zachować pełnię sił i dorosłej kobiecości w sytuacjach poza strefą komfortu (wystąpienia publiczne, negocjacje, konflikty).

- Kiedy, zamiast wspierać dyskryminuję samą siebie?

- Co, lub kto odbiera mi wiarę we własne siły? Wprowadzenie do procesu zmiany.

Ja dorosła. Co to właściwie znaczy?

- Oddech, ciało, głowa.

- Jaka jestem gdy potrafię się sobą naprawdę zaopiekować?

- Wewnętrzny krytyk. Jak dorosła rozprawia się z wewnętrznym tyranem i co z tego wynika?

- Ja, która wiem. A gdyby tak przestać obawiać się starości?

Dużo śmiechu, mnóstwo dobrej kobiecej energii i wsparcia, nowe przyjaźnie i głęboki wypoczynek!





asia dream trips

BALI - „MIEJSCE MOCY” 10 DNI

Cena wyjazdu dla grupy 9- 12 osób

1.000 PLN + 999 USD + przelot (ok. 3.000 PLN)

Cena zawiera:

- 3 dniowe warsztaty „ Miejsce Mocy” prowadzone przez Paulinę Młynarską
- Zakwaterowanie w hotelach 2*,3* w pokojach 2 osobowych (Ubud) i 1-osobowych (Candidasa)
- Zwiedzanie i atrakcje wymienione w programie dzień 3
- 5 lekcji jogi i medytacji z lokalnym instruktorem + 5 lekcji jogi z Pauliną (Candidasa)
- Śniadania podczas całego pobytu
- Prywatny klimatyzowany transport na całej trasie wyjazdu
- Tradycyjne przywitanie na lotnisku
- Anglojęzyczny przewodnik podczas zwiedzania Ubud
- Ubezpieczenie NNW, KL, bagaż
- Opieka polskiego pilota na całej trasie wyjazdu
- Dodatkowe atrakcje i niespodzianki dla uczestników

Cena nie zawiera:

- przelotu na trasie Warszawa - Denpasar - Warszawa (ok 3.000 PLN)
- wyżywienia nie wymienionego w programie, obiady + kolacje to koszt ok. 200\$
- Zwiedzanie i atrakcje wymienione w programie dzień 4 koszt 40\$*
- Zwiedzanie i atrakcje wymienione w programie dzień 5 koszt 50\$*
- wydatków własnych
- napiwków ok. 20 \$

* osoby nie zainteresowane programem zwiedzania będą mogły wykorzystać czas we własnym zakresie

** kolejność zwiedzania może ulec zmianie

