



asia dream trips

# MALEZJA YOGA & THE CITY

Warsztaty rozwojowe z Paulina Młynarską

Termin: 27.04-10.05.2018 (14 dni)



## GŁÓWNE ATRAKCJE WYJAZDU

### Warsztaty rozwojowe prowadzone przez Paulinę Młynarską

oraz

- Kuala Lumpur – architektura kolonialna i nowoczesność, zwiedzanie miasta i świątyń
- Malakka historyczne miasto wpisane na listę UNESCO,
- Batu Caves – skarby natury ukryte w jaskiniach
- Rejs łodzią o zachodzie słońca z BBQ grillem i barem na pokładzie
- cudowne plaże wyspy Langkawi
- zajęcia jogi i medytacji pod okiem Pauliny
- komfortowy hotel z dostępem do plaży, zapleczem SPA i masażami



**Dzień 1 - 27.04.2018**

**WARSZAWA – KUALA LUMPUR**

Spotkanie Uczestników na lotnisku Okęcie z przedstawicielem biura. Powitanie i zapoznanie grupy. Rozpoczęcie odprawy paszportowo-bagażowej. Przelot do Kuala Lumpur w Malezji.

**Dzień 2 - 28.04.2018**

**Kuala Lumpur (-, -, -)**

Przylot do Kuala Lumpur. Na lotnisku grupę powita przewodnik i udamy się do hotelu. Po zakwaterowaniu czas na odpoczynek po podróży. Wieczorem kolacja i spacer po ulicach miasta gdzie będzie można dobrze zjeść i zrobić pierwsze zakupy.

**Dzień 3 - 29.04.2018**

**Kuala Lumpur (B,-,-)**

Dzień rozpoczniemy od śniadania, a zaraz po nim wyruszymy na zwiedzanie miasta. Trasa rozpoczyna się od Petronas Twin Towers. Skybridge łączący dwie wieże na 41 i 42 piętrach, 170 m (558 stóp) nad ziemią i 58 m (190 stóp) długości. Kolejne miejsca na naszej trasie to Pałac Królewski (Istana Negara, National Monumentor Tugu Negara, zbudowanego na cześć tych, którzy oddali życie podczas japońskiej okupacji w czasie II wojny światowej). Przejdziemy do Placu Niepodległości i "Dataran Merdeka", otoczonych wspaniałymi kolonialnymi budynkami, wśród których najbardziej fascynujący i widoczny jest budynek Sultan Abdul Samad, jeden z najważniejszych zabytków zbudowanych przez Brytyjczyków w architekturze Moghul Indii. Lunch. Na koniec dnia udamy się do tętniącej życiem dzielnicy Chinatown, gdzie poznamy zgiełk, koloryt, zapach i smak tej fascynującej części miasta. Powrót do hotelu. Kolacja.

**Opcjonalnie:** wjazd na Petronas Twin Towers – 20USD (ok. 45 min)



**Dzień 4 - 30.04.2018**

**Kuala Lumpur (B,-,-)**

Dzisiejszego dnia odwiedzimy najpiękniejsze i najokazalsze świątynie różnych religii tego miasta. Zobaczymy Świątynię hinduistyczna Śri Mahamariamman, jedną z najbardziej ozdobnych świątyń indyjskich, w której jeśli będziemy mieć szczęście mamy szansę zobaczyć hinduskie wesele. Będziemy podziwiać meczet National Mosque, którego charakterystycznymi cechami są minarety o wysokości 73 metrów. Następnie zwiedzimy pięknie urządzone świątynię Thean Hou, sześciopiętrową świątynię chińską, usytuowaną na szczycie Robson Heights. Lunch. Na koniec dnia odwiedzimy fascynujące Batu Caves wapienne formacje mające niemal 400 milionów lat. Niektóre z wejść do jaskini były używane jako schronienia przez rdzennych mieszkańców Temanu (plemień Orang Asli). Powrót do hotelu. Kolacja.





### Dzień 5 - 01.05.2018

#### Kuala Lumpur - Malakka (B,-,-)

Po śniadaniu wymeldujemy się z hotelu i wyruszymy w drogę do Malakki. Miasto położone jest 150 km od Kuala Lumpur. Podróż zajmie nam ok. 2h. Po zameldowaniu w hotelu będzie czas na odświeżenie, odpoczynek i wyjście na zakupy do nieopodal położonych centrów handlowych. Można będzie również skorzystać z zaplecza hotelu. Czas wolny.

### Dzień 6 - 02.05.2018

#### Malakka (B,-,-)

Po śniadaniu rozpoczniemy zwiedzanie miasta. Malakka była kolonizowana przez blisko 400 lat przez Portugalczyków, Holendrów, Brytyjczyków i Japończyków co w bardzo silny sposób odbiło się na architekturze i wyglądzie miasta. Odwiedzimy Dutch Square, z czerwonymi budynkami Studthuys, kościołem, wieżą zegarową i fontanną Królowej Victorii. Zobaczymy również Cheng Hoon Teng, która jest najstarszą chińską świątynią w Malezji zbudowanej w 1645 roku. The Porta the Santiago, czy St.Paul's Church. Same miasteczko jest pełne uroku i kolorów za sprawą pięknie udekorowanych kwiatami ryksz, którymi będzie okazja się przejechać. Przez miasteczko przepływa rzeka, którą organizowane są rejsy co stanowi wspaniałą atrakcję do zwiedzających. Powrót do hotelu. Kolacja.





### Dzień 7 - 3.05.2018

#### Malakka - Langkwai (B,-,-)

Po śniadaniu spakujemy swoje bagaże i wyruszymy na lotnisko skąd samolotem udamy się na wyspę Langkwai. Transfer do hotelu, zameldowanie i odpoczynek po podróży. Czas wolny.

### Dzień 8 - 12 - 4-8.05.2018

#### Langkwai (B,-,-)

Podczas pobytu na wybrzeżu korzystać będziemy z pięknych plaż, kąpiele słonecznych, masaży i wspaniałej azjatyckiej kuchni. To czas na relaks, odpoczynek i ładowanie baterii.

Podczas pobytu na plaży Langkwai odbędą się warsztaty Miejsce Mocy z Pauliną Młynarską, będziemy ćwiczyć jogę, medytować i cieszyć się słońcem.

**Opcjonalnie:** wycieczka łodziami lub kajakami po rozlewiskach namorzynowych otaczających ukrytą lagunę parku Geo Forest nad rzeką Kilim. Spływ kajakiem i drogami wodnymi jest ekscytującym doświadczeniem, gdzie można zobaczyć świetnie zachowane formacje namorzynowe i skalne. Znany również jako Kilim Karst Geoforest Park, obszar 100 kilometrów kwadratowych w Langkwai jest rezerwatem przyrody i kolekcją pełną niesamowitej flory i fauny oraz oszałamiających formacji geologicznych, takich jak skały wapienne, skamieniałości, jaskinie, laguny, plaże i morskie krajobrazy.

Cena 59 USD (9.00-14.00)

**Opcjonalnie :** Rejs o zachodzie słońca katamaranem z lunchem BBQ i OPEN barem.

Popołudnie to doskonała pora, aby wyruszyć na morze w rejs z zachodzącym słońcem na niebie i przyjemną temperaturą. Wiatr we włosach, szum fal i jednocześnie ekscytujące uczucie tradycyjnego przemierzania Morza Andamańskiego, podczas oglądania wielu pięknych wysp Langkwai. Idealny sposób na udany wieczór.

Cena : 79 USD (17.00-20.00)







**Dzień 13 - 09.05.2018**

**Langkawi - Kuala Lumpur (B,-,-)**

Transfer na lotnisko i lot powrotny do Kuala Lumpur. Przejazd do hotelu.

**Dzień 14 - 10.05.2018**

Po śniadaniu. Transfer na lotnisko. Wylot do Polski

## ZAGADNIENIA WARSZTATÓW Z PAULINĄ 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 minut każde.

Główne tematy:

Co i kto „okrada” mnie z życiowej energii?

- Czyim 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!

## Cena wyjazdu dla grupy 9- 12 osób

1.000 PLN + 1.390USD + przelot (ok. 2.800 PLN)

### Cena zawiera:

- 3 dniowe warsztaty „ Miejsce Mocy” prowadzone przez Paulinę Młynarską
- Zakwaterowanie w hotelach 3\*/4\* w pokojach 2 osobowych
- Zwiedzanie i atrakcje wymienione w programie dzień 2,3,5
- Lekcje jogi i medytacji z Pauliną na wyspie Langkawi
- Wyżywienie wg programu podczas całej trasy
- Prywatny klimatyzowany transport na całej trasie wyjazdu
- Tradycyjne przywitanie na lotnisku
- anglojęzyczny przewodnik podczas zwiedzania
- Ubezpieczenie NNW, KL, bagaż
- Opieka polskiego pilota na całej trasie wyjazdu
- Atrakcje i niespodzianki dla uczestników
- Przelot wewnętrzny na trasie Malakka - Langkawi
- Przelot wewnętrzny na trasie Langkawi - Kuala Lumpur

### Cena nie zawiera:

- przelotu na trasie Warszawa - Kuala Lumpur - Warszawa ( ok 2.800 PLN )
- wyżywienia nie wymienionego w programie
- wydatków własnych, napiwków
- atrakcje opcjonalne:
  - Wejście na wieże Petronas Twin Tower - 20USD
  - Rejs katamaranem - 79USD
  - Reja po namorzynach - 59USD