

JOGA NA BALI

Termin: 31.10-10.11.2018 (11 dni)



GLÓWNE ATRAKCJE WYJAZDU

- Yin Yang: „Warsztat jogi o wewnętrznej równowadze” prowadzone przez Kamilę Karpińską
- Joga i medytacja pod okiem Kamili Karpińskiej
- Balijska kultura, tradycja, religia – zwiedzanie Ubud, Monkey Forest
- Hinduistyczne świątynie i bogata tradycja religijna – Tanah Lot, Tirta Empul
- Ekscytujący rafting rzeką Telaga Waja
- Trekking po polach ryżowych i wycieczka na rowerach po wioskach - Bebali
- Relaks na plażach i zabiegi SPA, luz, luz i jeszcze raz luz
- Spotkanie ze słoniami w Elephant Safari Park Lodge
- Doskonała kuchnia bogata w owoce morza i tropikalne owoce dostępna w Candidasa

PROGRAM WYPRAWY

Dzień 1 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 BALI – UBUD (-,-,-)

Start programu. 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. Nocleg w hotelu.



Dzień 3 UBUD – tradycja, religia, kultura (B,-,-)

Rano po śniadaniu wyruszymy na całodziennie 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. Dla chętnych wizyta w Elephant Safari Lodge, gdzie będzie można poznać majestatyczne słonie. Miejsce rekomendowane przez National Geographic i WWF.

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 Ubud – wioski, pola ryżowe, tradycja (B,L,-)

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 Tanah Lot, gdzie będziemy podziwiać zachód słońca.

Po kolacji wrócimy do hotelu.

Dzień 5 Rafting po rzece Telaga Waja (B,L,-)

Rano zjemy smaczne śniadanie, 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. Po zjedzeniu lunchu odwiedzimy również plantację kawy Luwak. Dalej będziemy kontynuować podróż na wybrzeże do Candidasa. Zameldowanie i nocleg w hotelu.

Dzień 6-10 Plaża i relaks i warsztaty Yin - Yang

Najbliższe dni spędzimy w resorcie w pobliżu plaży, gdzie oddamy się relaksowi, będziemy ćwiczyć jogę i korzystać ze wspaniałych balijskich masażów.

Każdy dzień będziemy witać porannymi zajęciami jogi prowadzonymi przez Kamilę Karpińską. Odbędą się również warsztaty Yin Yang: „Warsztat jogi o wewnętrznej równowadze” prowadzone przez Kamilę.

Dostępne będą atrakcje oferowane przez hotel m in.

- Masaże balijskie dostępne w hotelu
- Sporty wodne, snorekling, nurkowanie z polskim instruktorem – dodatkowo płatne
- Możliwość dodatkowych wycieczek po okolicy – White Sand Beach, Blue Lagoon – dodatkowo płatne

Dzień 11 Ostatni dzień na wyspie

Wykwaterowanie z hotelu. Transfer na lotnisko.

Odprawa paszportowo-bagażowa. Zakończenie programu. Wylot do Polski.

* kolejność zwiedzania może ulec zmianie



Cena za osobę:

1.000 PLN + 999 USD + przelot (ok. 2.800 PLN)

Cena zawiera:

- Yin Yang: „Warsztat jogi o wewnętrznej równowadze” prowadzone przez Kamilę Karpińską
- zajęcia joga i medytacja prowadzone przez Kamilę Karpińską

* 07.30 – 9.00 sesja energetycznej jogi yang i pranayamy *

* 17.30 – 19.00 sesja regenerującej yin yogi

* 20.30 – 21.00 relaksacyjna sesja oddechowa i medytacja dla chętnych

- Zakwaterowanie w hotelach 3*, w pokojach TWIN - 2 osobowych ze śniadaniem – 9 nocy
- Zwiedzanie Ubud z przewodnikiem ARMA, Monkey Forest
- Prywatny klimatyzowany transport na całej trasie wyjazdu
- Anglojęzyczny przewodnik podczas zwiedzania Ubud
- Ubezpieczenie NNW, KL, bagaż
- Opieka polskiego pilota na całej trasie wyjazdu
- Organizacja i serwis wyjazdu

- Cena nie zawiera:

- przelotu na trasie Warszawa - Denpasar - Warszawa (ok. 2.800 PLN)
- Wizyta w Elephant Safari Park (jazda na słoniach dodatkowo płatna) – 25 USD/os. wejście,
- Trekking i wycieczka na rowerach po wioskach z lunchem u lokalnej rodziny – 40 USD/os.
- Rafting po rzece Telaga Waja z lunchem po zakończeniu spływu w formie bufetu – 50 USD/os
- wyżywienia nie wymienionego w programie, obiady + kolacje to orientacyjny koszt ok. 200\$/os.
- dodatkowych wycieczek lub atrakcji dostępnych na miejscu proponowanych przez biuro dodatkowo płatnych
- wydatków własnych

* kolejność zwiedzania może ulec zmianie

**wyżywienie B- breakfast (śniadanie), L – lunch , D – dinner (kolacja)

***zakończenie programu następuje z chwilą stawienia się na lotnisko w Denpasar dnia 05.05.2018

Yin Yang: warsztat jogi o wewnętrznej równowadze

Yin i Yang. Przeciwności. Słońce i księżyc. Noc i dzień. Działanie i odpoczynek. Natura działa na zasadzie przeciwności i ich równowagi. W dzisiejszym życiu często tracimy ten balans. Aby ciało było sprawne i zdrowe, a umysł spokojny, warto umieć odnaleźć w sobie zarówno aktywność jak i spokój. Dlatego zapraszam na głęboko regenerujący i dodający siły waka-cyjny warsztat z jogą, który nauczy nas, jak równoważyć te 2 aspekty naszego życia. Warsztat przeznaczony jest zarówno dla osób początkujących, jak i zaawansowanych. Zajęcia są prowadzone w sposób dający możliwość pogłębiania praktyki, w zależności od potrzeb i możliwości. Poranna praktyka będzie wspierać w nas element yang, dodając siły i energii. Oparta na metodzie vinyasy i hathta jogi w energiczny, ale i mądry sposób pozwoli nam pracować z ciałem. Po południu będziemy roz-wijając w nas element yin, czyli spokój, regenerację i wyciszenie. Wykorzystamy do tego yin yogę, czyli łagodną i medytacyjną formę ruchu. Pojawią się także relaksujące ćwiczenia oddechowe, krótkie medytacje i relaksacje. Nasza praktyka jogi nie od-nosi się jedynie do ćwiczenia coraz to trudniejszych asan, lecz jest praktyką większego zrozumienia i odczuwania swojego ciała. Rozwijają koncentrację, wrażliwość i uwalniają od nadmiernego napięcia. Poznanie pranayamy (technik oddechowych) pozwoli Ci doświadczyć jak oddech może podnosić energię, uspokajać umysł, regenerować układ nerwowy i energetyczny i nauczy, jak sobie pomóc w radzeniu ze stresem i spadkami energii.

Plan dnia:

- * 07.30 – 9.00 sesja energetycznej jogi yang i pranayamy
- * 17.30 – 19.00 sesja regenerującej yin jogi
- * 20.30 – 21.00 relaksacyjna sesja oddechowa i medytacja dla chętnych



Kamila Karpińska

z wykształcenia jest politologiem i psychologiem, absolwentką UW i SWPS, Szkoły Trenerów Umiejętności Psychospołecznych w Ośrodku Intra; stypendystką Goteborgs Universitet w Szwecji i Northeastern Illinois University w USA. Z pasji i serca- nauczycielką jogi i trenerką warsztatów antystresowych. W trakcie pobytu w Indiach ukończyła kurs nauczycielski jogi RYT 200 Yoga Alliance. Czerpie z różnych stylów jogi, choć najbliższa jest jej metoda B.K.S Iyengara, Yin Yoga oraz Vinyasa. **Prowadzi bloga www.streso-terapia.pl**

„Każdy człowiek jest inny, dlatego praktyka powinna być dostosowana do aktualnych jego potrzeb. Jogę praktykuje od 2003 i traktuje jogę jako dialog z ciałem, a nie dążenie do doskonałości. Obserwuje, jak wiele się zmienia pod wpływem uważnej pracy z ciałem, z emocjami i dlatego chce dzielić się tą wiedzą.

Moją pasją jest terapia jogą, joga regeneracyjna i praca z osobami, które wymagają szczególnej troski. Jestem również psychologiem i trenerką rozwoju osobistego, absolwentką Uniwersytetu Warszawskiego i SWPS. Zanim ze swojej pasji uczyniłam pracę, pracowałam kilka lat w działach HR i zrealizowałam ponad 800h. szkoleń biznesowych z umiejętności miękkich. Dzisiaj pomagam innym

holistycznie pracować ze swoim ciałem i umysłem, ponieważ wierzę, że człowiek jest całością. Joga jest dla mnie wspaniałym narzędziem, które pozwala mi odzyskiwać równowagę w życiu i być lepszą osobą :)Uczę tylko tego, co sama doświadczyłam.”