

# KERALA AYURVEDA RETREAT

Termin: 17.11-30.11.2018 - 14 dni



## GLÓWNE ATRAKCJE WYJAZDU

- Yin Yang: „Warsztat jogi o wewnętrznej równowadze” prowadzone przez Kamilę Karpińską
- Joga i medytacja pod okiem Kamili Karpińskiej
- Zbiegi odnowy i masaże, dieta oraz wskazania Ayurvedy
- Konsultacja i opieka lekarza medycyny naturalnej
- Spacer po dżungli, obserwacje przyrody
- Wyciszający ośrodek ayurwedyjski

## PROGRAM POBYTU

### Dzień 1

Wylot z Polski do Kochin. Spotkanie na lotnisku z przedstawicielem biura. Odprawa paszportowa.

### Dzień 2

Przylot do Kochin. Start programu. Odbiór z lotniska, przejazd do hotelu. Tradycyjne powitanie i zakwaterowanie w dwuosobowych pokojach. Odpoczynek i relaks po podróży.

Po południu wizyta u ayurwedyjskiego lekarza, konsultacja, przepisanie diety oraz zabiegów ayurwedyjskich. Relaks w hotelu.

### Dzień 3- 13

Poranna joga prowadzona przez Kamilę Karpińską, śniadanie. Relaks w hotelu, lunch.

Czas na zabiegi, oraz dodatkowe aktywności. Grafiki zabiegów zostanie ustalony na miejscu w zależności od zaleceń lekarza.

Dla chętnych w tych dniach będziemy organizować poniższe atrakcje:

- rejs łodzią po rzece, obserwacja przyrody
- wyprawa trekkingowa do dżungli
- wizyta w okolicznych wioskach

### Dzień 14

Ostatni dzień w ośrodku. Poranne śniadanie, wymeldowanie.

Wyjazd do Kocin, przejazd na lotnisko. Zakończenie programu. Wylot do Polski.

\*pierwszy i ostatni dzień pobytu zostanie doprecyzowany po zakupie biletów lotniczych



### Cena : Ayurvedic Retreat Package 1.890 USD + przelot

W pakiecie cena obejmuje :

- Yin Yang: „Warsztat jogi o wewnętrznej równowadze” prowadzone przez Kamilę Karpińską
- zakwaterowanie w ośrodku ayurwedyjskim - 12 nocy w pokojach 2- osobowych bez klimatyzacji.  
Z uwagi na wielkość ośrodka nie ma możliwości zakwaterowania w pokoju jednoosobowym.
- transfer z i na lotnisko w Kochin
- pełne wegetariańskie i wegańskie wyżywienie (śniadanie, obiad, kolacja), napoje (kawa, herbata, woda)
- konsultacje z lekarzem ayurwedyjskim
- opieka lekarska w czasie trwania zabiegów
- codziennie sesja ayurwedyjska ( masaże lub inne zabiegi 1-1,5h) zgodnie z przepisany planem od lekarza
- codzienna poranna joga z doświadczonym instruktorem Kamilą Karpińską
- lekarstwa i zioła ayurwedyjskie przepisane przez lekarza
- ubezpieczenie NNW, KL, bagaż
- opieka lokalnego przewodnika podczas wycieczek poza ośrodek
- organizacja i przygotowanie wyprawy

Cena nie obejmuje:

- przelotu na trasie Warszawa - Kocin - Warszawa ( cena ok.2600- 3000 PLN )
- wyjazdy na zakupy do pobliskich miejscowości (opłaty za transport)
- wizy do Indii ( ok 60 USD )
- zwyczajowych napiwków i wydatków własnych,

\*Nie ma możliwości rezerwacji pokoju jednoosobowego.

Ośrodek położony jest w środku dżungli, nad rzeką. Temperatury są niższe niż terenach nadmorskich. Cały ośrodek będzie wynajęty tylko dla naszej grupy. Ponieważ jest to wyjazd, który łączy jogę, zabiegi odnowy, medycynę ayurwedyjską na terenie ośrodka nie można spożywać alkoholu oraz palić papierosów.

Posiłki są wegetariańskie, a przepisywana medycyna to najlepsze zioła i olejki medycyny ayurwedyjskiej.

Jedziemy po wyciszenie, zdrowie i równowagę wewnętrzną.



## 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 siłę wakacyjny 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 rozwijać w nas element yin, czyli spokój, regenerację i wyciszenie. Wykorzystamy do tego yin yogę, czyli łagodną i medytacyjną formę ruchu. Pojawia się także relaksujące ćwiczenia oddechowe, krótkie medytacje i relaksacje.

Nasza praktyka jogi nie odnosi się jedynie do ćwiczenia coraz to trudniejszych asan, lecz jest praktyką większego zrozumienia i odczuwania swojego ciała. Rozwija koncentrację, wrażliwość i uwalnia 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.

Planowane zajęcia:

\* 07.30 – 8.30 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

Częstotliwość i długość zajęć może ulec zmianie w zależności od samopoczucia i możliwości uczestniczek





## 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](http://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 uważ-*

*nej 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.”*